–Protéifine®–

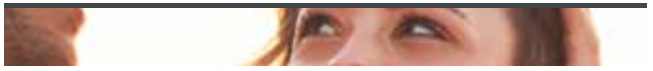
Catalogue 2009/2010

YSONUT
La Rythmonutrition

Sommaire

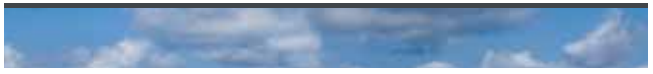
1- LABORATOIRES YSONUT : SOLUTIONS INTÉGRALES EN NUTRITION MÉDICALISÉE **P. 3**

2- LA RYTHMONUTRITION® : LE CONCEPT **P. 4**



3- LA PERTE DE POIDS GRÂCE À PROTÉIFINE® ET LA RYTHMONUTRITION® **P. 5**

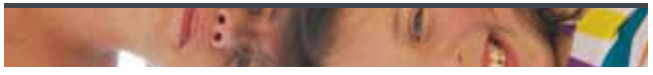
4- LA RYTHMONUTRITION® EN PRATIQUE **P. 6-7**



5- QUESTIONS – RÉPONSES **P. 8**

6- OBSERVATIONS EN COURS DE RÉGIME PROTÉIFINE® **P. 9**

7- RÉGULATION DES TROUBLES DE L'HUMEUR ET DE LA SATIÉTÉ **P. 10-11**



DYNOVANCE® **P. 12**

SÉROVANCE® **P. 13**

8- PRÉSENTATION DE LA « CARTE DES SAVEURS PROTÉIFINE® » **P. 14 - 15**

La carte salée
- Les plats cuisinés P. 16 - 17
- Les potages « légumes » P. 18
- Les potages « gourmet » et la purée P. 19
- Les poêlées « omelettes » P. 20
- Les poêlées « crêpes » P. 21

La carte sucrée
- Les prêts à l'emploi P. 22
- Les entremets P. 23
- Les crèmes céréales P. 24
- Les crêpes sucrées P. 25
- Les gourmandises P. 26
- Les desserts saveur yaourt aux fruits P. 27
- Les boissons P. 28
- Les Diet'up P. 29
- Les barres enrobées chocolat P. 30
- Les biscuits protéinés P. 31

La carte artisanale P. 32-33

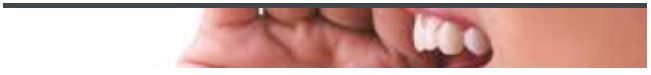
La carte des accompagnements hypocaloriques prêts à l'emploi P. 34

Les formules panachées et le Pack Découverte 1ère commande P. 35

9- AU QUOTIDIEN DANS VOTRE CUISINE **P. 36**

10- LES SEMAINIERS PROTÉIFINE – PHASE 1- 2 **P. 37-38**

11- LES CONSEILS DU NUTRITIONNISTE **P. 39**



12- COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES INOVANCE® **P. 40**

13- SUIVI DES RÉSULTATS PROTÉIFINE® **P. 41**

14- EN PRATIQUE : COMMANDES ET LIVRAISON **P. 42-43**

1. LABORATOIRES YSONUT : SOLUTIONS INTÉGRALES EN NUTRITION MÉDICALISÉE

La volonté de remédier aux problèmes de nutrition contemporains

Les Laboratoires Ysonut sont nés en France il y a une quinzaine d'années avec l'objectif d'apporter des solutions aux dérèglements alimentaires propres à notre époque ainsi qu'aux problèmes de santé qu'ils entraînent, tels que l'obésité, récemment cataloguée comme épidémie mondiale par l'OMS.

Une solution innovante et efficace : La Rythmonutrition®

Pour répondre à cette menace, les Laboratoires Ysonut ont développé une nouvelle approche de la nutrition fondée sur l'étude des rythmes biologiques : la Rythmonutrition, qui garantit la rigueur et l'efficacité des deux gammes de produits du laboratoire:

• **PROTÉIFINE®** : une vaste gamme de produits protéinés aux saveurs variées, à utiliser dans le cadre d'une diète protéinée – sous contrôle médical –, pour une perte de poids efficace et saine grâce à son apport en protéines et à sa régulation de l'humeur et de la satiété.

• **INOVANCE®** : une gamme exhaustive de compléments alimentaires de haute qualité pour remédier aux carences en micronutriments – vitamines, minéraux, oligo-éléments, etc. –, si fréquentes dans notre société du fait de la pollution et des troubles du comportement alimentaire associés au style de vie d'aujourd'hui.

Des priorités claires : Qualité – Traçabilité – Sécurité

Les produits élaborés par les Laboratoires Ysonut respectent la norme internationale H.A.C.C.P et suivent l'esprit de la norme ISO 9001, mondialement reconnues pour l'élaboration des produits alimentaires et la traçabilité des matières premières. Dans le respect de la réglementation européenne, le laboratoire certifie que tous ses produits suivent les A.J.R. (Apports Journaliers Recommandés) et sont libres d'O.G.M. (Organismes Génétiquement Modifiés), de métaux lourds et autres polluants.

Une équipe d'élite à l'avant-garde de la recherche

Derrière les produits et concepts créés par les Laboratoires Ysonut se trouve le Comité Scientifique, un dense réseau de spécialistes d'élite et de chercheurs universitaires de renom international composé de nutritionnistes, pharmacologues, pédiatres, médecins spécialisés dans les troubles du comportement alimentaire, spécialistes en médecine esthétique et dermatologues, etc.

Le pari d'une imbrication étroite avec le monde médical

Les Laboratoires Ysonut n'ont cessé de cultiver des rapports étroits avec les médecins, qui sont plusieurs milliers à ce jour à avoir traité avec succès des centaines de milliers de patients grâce à leurs produits. Le laboratoire développe de façon permanente des outils de formation et de travail pour garantir l'actualisation de leurs connaissances, en vue d'une utilisation optimale de ses produits par les médecins qui vous soignent.

Un laboratoire à l'écoute de ses patients et de l'ensemble de ses collaborateurs

Finalement, ce qui nous anime chez Ysonut, c'est le souhait de contribuer au bien-être des patients qui nous confient leur santé. Contribuer non seulement à ce qu'ils atteignent l'équilibre, mais aussi à ce qu'ils le préservent dans le temps.

C'est pour cela que nous nous efforçons tous les jours d'améliorer nos services afin de vous faire vivre ce bien-être dans tous et chacun de nos rapports.

Pour vous rendre la nutrition non seulement saine, mais également agréable.

Laboratoires Ysonut, solutions intégrales en nutrition médicalisée

2. LA RYTHMONUTRITION® : LE CONCEPT

Mise au point et validée en 2007 par le Comité Scientifique des Laboratoires Ysonut, la Rythmonutrition® consiste en une approche novatrice de la nutrition s'appuyant sur les dernières données scientifiques de la chronobiologie. Elle garantit non seulement une perte de poids efficace, mais également une véritable rééducation alimentaire à long terme.

La chronobiologie :

C'est la science qui étudie les rythmes biologiques auxquels sont soumis tous les êtres vivants.
Chez l'homme, plus concrètement, ces rythmes sont contrôlés par des horloges biologiques situées dans le cortex cérébral. Ce que nous enseigne la chronobiologie, c'est que les besoins en nutriments ainsi que leurs effets varient grandement en fonction du moment de la journée (matin ou soir), de la saison (hiver ou été), du cycle hormonal, et de l'ensemble des rythmes qui régulent le fonctionnement de notre organisme.

La Rythmonutrition appliquée aux nutriments :

L'application des connaissances de la chronobiologie à la nutrition permet d'établir les apports nutritionnels (glucides, lipides, protéines) et micronutritionnels (vitamines, minéraux, magnésium, acides aminés, calcium, fer, probiotiques,…) optimaux tout au long de la journée en fonction des rythmes biologiques (par exemple : oméga 3 matin ou soir ?).
Ceci permet aussi d'identifier et d'éviter les éventuelles interactions entre nutriments selon le moment de leur apport respectif (par exemple : calcium et fer, thé et fer,…).

La Rythmonutrition appliquée aux neuromédiateurs :

Les neuromédiateurs sont des messagers cérébraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils sont essentiels, notamment, à la régulation de l'humeur, du tonus, du bien-être, de la satiété et des conduites alimentaires.
Leur synthèse nécessite la présence d'acides aminés spécifiques, dont l'apport, assuré par les protéines, doit tenir compte des rythmes biologiques afin d'être optimal.
On voit donc combien le respect de la chronobiologie est primordial pour l'efficacité de ces neuromédiateurs de façon générale dans notre vie quotidienne, et tout particulièrement dans le cadre d'un programme diététique.

Rythmonutrition® et perte de poids :

Pour optimiser la perte de poids, la Rythmonutrition associe de façon synergique :

- Le **régime Protéifine**, programme de diète protéinée apportant des protéines de haute valeur biologique pour une perte de poids garantie et sans frustration.
- L'apport éventuel de **neuromédiateurs**, associés aux protéines dès les premières phases du régime, pour prévenir les troubles de l'humeur et des conduites alimentaires.
- La **complémentation Inovance en micronutriments**, indispensable au bon fonctionnement métabolique de l'organisme, notamment lors d'un régime.
- Les préceptes de la chronobiologie, pour **apporter ces nutriments aux bons moments** de la journée et sans interactions négatives.

3. LA PERTE DE POIDS GRÂCE À PROTÉIFINE® ET LA RYTHMONUTRITION®

LES PRINCIPES DE BASE

• Régime Protéifine
Le régime d'épargne protéique (diète protéinée) est une méthode scientifiquement validée qui permet une perte de poids garantie.

Assurant un apport optimal en protéines de haute valeur biologique, il protège efficacement la masse maigre (muscles, os, peau) et permet de perdre du poids essentiellement aux dépens de la masse grasse.

Les graisses (lipides) et les sucres (glucides), souvent responsables de la prise de poids, sont réduits au strict minimum durant les premières phases du régime.

• Régulation de l'humeur et de l'appétit
L'utilisation des neuromédiateurs dès les premières phases du régime permet d'éviter le stress, les sensations de manque et les troubles de l'humeur, et prévient les troubles des conduites alimentaires liés au régime.

Des produits diététiques spécifiques (Dynovance et Sérovance) ont été mis au point par les Laboratoires Ysonut pour apporter ces neuromédiateurs et optimiser ainsi le régime Protéifine.
Ainsi, sans fatigue ni frustration, le régime est encore plus facile à suivre.

• Chronobiologie
Tout au long du régime Protéifine et pour chacune de ses phases, les aliments sont réintégrés progressivement selon les principes de la chronobiologie alimentaire.

Ceci permet une rééducation nutritionnelle progressive qui mène tout naturellement à un nouvel équilibre alimentaire et à une stabilisation plus durable et plus facile du poids.

Voilà enfin une méthode qui permet de stabiliser son poids à long terme !

Attention : seul un médecin formé au concept de la Rythmonutrition peut vous conseiller.

Les produits PROTÉIFINE ne sont délivrés que sur présentation d'une attestation médicale.

LE PLAISIR D'UNE DIÉTÉTIQUE SAVOUREUSE ET VARIÉE

La gamme PROTÉIFINE, composée de produits élaborés à base de protéines spécialement sélectionnées pour leur haute valeur biologique et nutritionnelle (protéines naturelles de lait, d'œuf, de soja, de pois,…), dispose d´une très grande variété de saveurs et textures pour satisfaire tous les palais.

Le département Diététique et le Comité Scientifique des Laboratoires Ysonut travaillent en permanence pour actualiser cette carte : carte artisanale (produits dont le process de cuisson suit une méthode traditionnelle au four et non industrielle), simplicité d'emploi (« Prêt à l'emploi », « plats cuisinés »,…), carte hypocalorique,…

4. LA RYTHMONUTRITION® EN PRATIQUE :

Schématiquement, le programme complet peut se décliner en plusieurs (7) phases progressives avec 3 parties distinctes :

1°) Perte de poids initiale :

Le Régime Strict, pour un démarrage efficace (Phase 1) :
• Un principe simple : consommation quasi-exclusive de protéines (de haute qualité biologique), sans graisse ni sucre, pour obliger l'organisme à puiser l'énergie dans ses propres réserves,
• perte de poids aux dépens des graisses,
• sans envies ni fatigue grâce aux protéines et aux corps cétoniques (acétone) produits par la perte des graisses,
• certains légumes sont autorisés à volonté (les plus pauvres en sucres) pour un bon fonctionnement intestinal et une plus grande variété des repas,
• pour éviter tout déficit du fait d'une alimentation réduite et de la perte de poids, il est nécessaire d'associer des compléments micronutritionnels tels que du sodium, du potassium, du calcium, des vitamines, des acides gras essentiels (gamme Micronutrition INOVANCE), parfaitement adaptés au régime protéiné.

Le Régime Strict est recommandé pour démarrer la Rythmonutrition par une perte de poids efficace, ou en cas de surcharge pondérale importante. La durée est variable selon avis médical.

Les Régimes Mixtes, plus conviviaux (Phases 2 - 3) :
• Ils peuvent faire suite au régime strict ou constituer le point de départ du programme diététique.
• Les apports en glucides et en lipides sont légèrement plus importants et les légumes plus variés.
• Ils prévoient au moins un repas traditionnel avec viande ou poisson.
• Ils présentent les mêmes avantages que le régime strict, mais la perte de poids est moins rapide.

Le programme de la Rythmonutrition peut aussi débuter par ces Régimes Mixtes pour des pertes de poids moins importantes ou si vous préférez garder un ou deux repas "classiques" avec plus de variété.

2°) Perte de poids progressive

Les Régimes de Transition (Phases 4 – 5 – 6)
• toujours protéinés, mais avec réintroduction progressive des glucides et des lipides selon les rythmes biologiques,
• ils permettent de terminer « en douceur » la perte de poids avec alternance de produits protéinés et plusieurs repas traditionnels par jour.

Ils peuvent aussi être utilisés en première instance pour des pertes de poids peu importantes ou à certains âges de la vie (adolescents ou sujets âgés).

3°) Équilibre Alimentaire selon la Rythmonutrition (Phase 7)

Vous êtes arrivé(e) à votre poids de forme. Bravo !
Afin de stabiliser votre poids tout en préservant votre santé, votre médecin va vous apprendre à construire une alimentation équilibrée dans le respect des rythmes biologiques...

Savoir quoi manger à quel moment et quelles associations alimentaires privilégier : c'est en cela que consiste la Rythmonutrition®.

La gamme PROTÉIFINE restera ensuite disponible pour vous aider à gérer d'éventuelles variations de poids et vous remettre en forme, de façon ponctuelle, à l'occasion d'événements, invitations ou vacances.

L'utilisation des produits Dynovance et Sérovance, au besoin, aidera à faire face aux périodes de stress ou anxiété, en cas de pulsions ou « envies » de manger (sucré notamment).

Il faut du temps pour assimiler les bons réflexes nutritionnels. C'est pourquoi un suivi à la fois diététique et psychologique, réalisé par votre médecin sur le long terme, sera indispensable.

5. QUESTIONS - RÉPONSES

A-t-on faim au cours d'un régime protéiné ?
Sauf au cours des deux premiers jours où elle est normale, une faim gênante ne devrait apparaître que si vous faites des erreurs.
En cas d'envies d'aliments « interdits » au cours du régime, les produits Dynovance ou Sérovance, spécialement conçus pour cela, vous aideront à renforcer votre motivation pour surmonter ces pulsions sucrées.

Le régime protéiné est-il dangereux pour la santé ?
Non ! Cela fait partie des nombreuses idées reçues concernant ce régime. Au contraire, il garantit la protection de la masse musculaire et osseuse.
Ce qui est très dangereux, ce n'est pas de maigrir, mais bien l'obésité et le surpoids.

Reprend-on du poids après un régime protéiné ?
Non ! Vous aurez appris à contrôler votre poids grâce l'équilibre alimentaire de la chronobiologie et à l'utilisation ponctuelle des protéines ou des neuromédiateurs pour gérer les émotions et les envies.

Que faire en cas d'écarts de régime ?
Surtout ne culpabilisez pas et ne vous découragez pas !
Si vous avez tendance à multiplier les écarts, cela signifie que vous éprouvez de réelles difficultés à suivre votre programme. Parlez-en à votre médecin, pour trouver la meilleure solution : prescription d'un régime moins strict, utilisation des produits Dynovance et Sérovance, prise en charge de votre stress,…

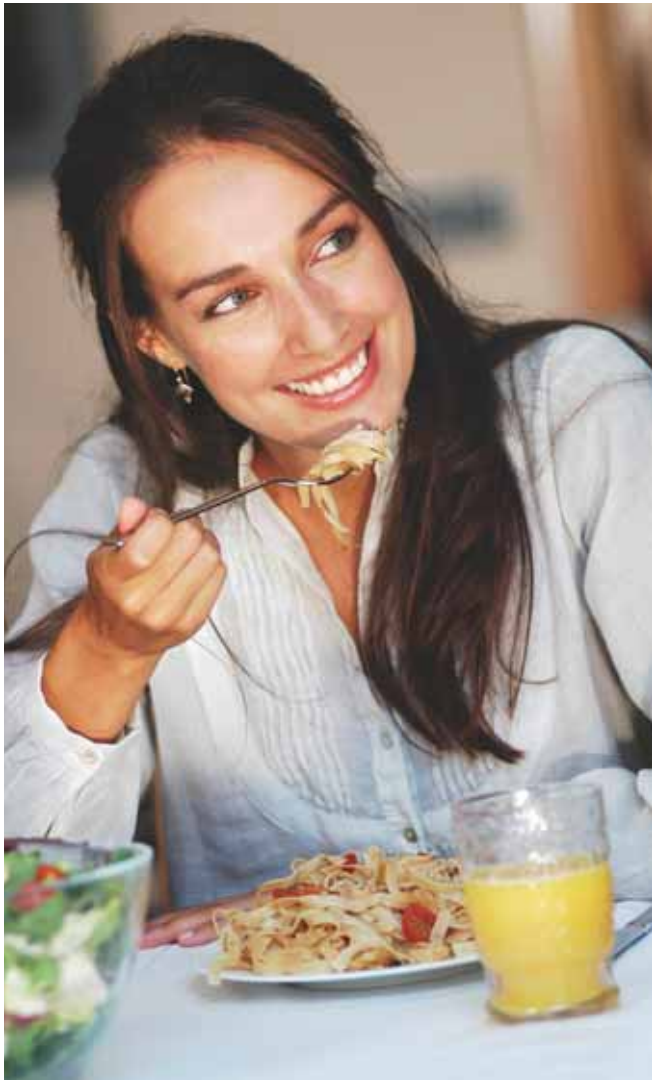
Est-il possible de suivre ce type de régime malgré une vie professionnelle très active ?
Oui, sans aucun doute, grâce :
- aux diverses possibilités que permettent les phases du régime,
- à la grande diversité de produits proposés, à préparer ou prêts à l'emploi, froids ou chauds,...
- à l'absence de fatigue et à la gestion de l'humeur et du stress.

Le régime coûte-t-il cher ?
Non, si l'on considère qu'il remplace l'alimentation habituelle, sans oublier les grignotages qui coûtent très cher en argent et en kilos !

Peut-on remplacer une préparation Protéifine par une préparation maison ou du commerce (substitut de repas) ?
Non, surtout pas ! Car leur composition en protéines est très différente.
Par exemple, les produits Protéifine contiennent tous au moins 18 grammes de protéines de grande utilité pour l'organisme (à haute valeur biologique).
Un potage que vous confectionnez ou que vous achetez au commerce ne contient pas du tout de protéines !
Quand aux substituts de repas, ils contiennent beaucoup trop de graisses et de sucres et pas assez de protéines. Ils ne peuvent en aucun cas servir à la mise en place d'une diète protéinée.

Peut-on faire du sport au cours d'un régime protéiné ?
Oui ! Y compris au cours du Régime strict phase1.
On ne peut certes pas faire de compétition de haut niveau, mais une activité physique douce est tout à fait conseillée (natation, marche, gymnastique douce, vélo ou jogging légers,…).

C'est aussi un bon moyen pour lutter contre le stress et pour s'habituer à une pratique régulière du sport, facteur primordial pour ne pas reprendre du poids.



6. OBSERVATIONS EN COURS DE RÉGIME PROTÉIFINE® - RYTHMONUTRITION®

Les incidents observés sont rares, bénins et réversibles. Ils sont le plus souvent dus à une erreur dans le suivi du régime. En cas de persistance ou de gêne importante, vous devrez consulter votre médecin.

Fatigue : Elle peut être la conséquence d'un écart de régime entraînant une hypoglycémie réactionnelle, d'une quantité de protéines par jour insuffisante ou d'un manque de certains minéraux (potassium, sel, magnésium).

Frilosité : Elle découle du ralentissement du métabolisme de base (production d'énergie et donc de chaleur par l'organisme) au début du régime et de la diminution du pannicule adipeux (couche de graisse située sous la peau). Quelques semaines sont nécessaires à l'adaptation métabolique, après quoi la frilosité disparaîtra.

Mauvaise haleine : Elle est due à la présence de corps cétoniques dans l'air expiré. Non seulement elle est normale, mais c'est un signe de bon suivi du régime strict.
Vous pourrez utiliser un spray buccal ou un dentifrice (et non des pastilles ou des chewing-gums, qui contiennent toujours des glucides y compris les « sans sucre »).

Nausées et maux de tête : Très rares, ils révèlent une intolérance momentanée à la production des corps cétoniques ou un surmenage du foie du fait de l'élimination des déchets générés par la perte de poids (vous pouvez utiliser Inovance Hépatique quelques semaines pour traiter ce problème).

Troubles digestifs
Une réduction du transit est normale du fait de la restriction alimentaire.
Une véritable constipation peut être due à une insuffisance de boisson ou de légumes autorisés.
Augmentez- les !

Des ballonnements peuvent survenir, liés à l'ingestion de légumes en quantité, chez des personnes colitiques (vous pouvez utiliser Inovance Transit ou Probiotiques).

7. RÉGULATION DES TROUBLES DE L'HUMEUR ET DE LA SATIÉTÉ

La Rythmonutrition consiste donc à appliquer les données de la chronobiologie à la nutrition pour obtenir un programme diététique d'une grande efficacité.

Il est bien connu que les troubles de l'humeur (stress, anxiété, troubles du sommeil,…) entraînent souvent une perte de la satiété, avec des « envies » de manger sans réellement avoir faim et des grignotages à toute heure (sucré surtout…).

Il est donc primordial de gérer ces troubles pour mettre en place un régime efficace, sans contraintes ni frustrations, et ainsi stabiliser son poids « facilement ».

Pour cela, il faut partir des rythmes biologiques qui régulent le fonctionnement du cerveau et du système neurologique, et apporter, aux moments pertinents, les nutriments (appelés neuromédiateurs) nécessaires au correct équilibre du système nerveux.

Il existe de nombreux neuromédiateurs, dont 2 groupes importants :

- Les catécholamines (« Dopamine » et « Noradrénaline »), qui permettent le démarrage matinal et l'activation physique et intellectuelle, et participent également au contrôle de l'appétit.
- Les indolamines (« Sérotonine » et « Mélatonine »), qui favorisent la sérénité, la détente en fin de journée et le sommeil, et participent également au contrôle du comportement alimentaire, notamment des pulsions sucrées de fin de journée.

La synthèse de ces neuromédiateurs nécessite la présence d'acides aminés spécifiques apportés par notre alimentation :

- La « Tyrosine » , qui permet la synthèse des catécholamines et devra être apportée essentiellement le matin.

- Le « Tryptophane » , qui permet la synthèse des indolamines.

Si nos apports alimentaires sont insuffisants, s'ils ne respectent pas les rythmes biologiques, ou si nos besoins sont augmentés (par exemple en situation de stress ou de conflit), un déficit en neuromédiateurs va apparaître et entraîner de multiples symptômes tels que :

- troubles de l'humeur, anxiété, stress, irritabilité
- perte de la motivation
- perturbation de l'appétit et des sensations de faim
- perte de la satiété
- pulsions alimentaires vers le sucré
- troubles du sommeil

Pour corriger ou prévenir au plus tôt ces éventuelles carences dans le cadre d'un régime, les Laboratoires Ysonut ont mis au point des produits diététiques apportant de fortes doses de tyrosine (**Dynovance**) ou tryptophane (**Sérovance**), rapidement disponibles pour l'organisme.

Ces produits sont également très riches en protéine, comme les produits de la gamme Protéifine, et contiennent les meilleurs vitamines et oligoéléments complémentaires du système nerveux.

En pratique, dans le programme Rythmonutrition, on peut utiliser au choix les produits Protéifine ou Dynovance et Sérovance selon les besoins, en fonction d'éventuels troubles de l'humeur et du contrôle de la satiété.

Utilisables dès la phase 1 de la diète protéinée et, bien entendu, au cours des phases suivantes, Dynovance et Sérovance favorisent un vécu positif du régime et facilitent ainsi sa réussite et la stabilité du poids à long terme.

Ils peuvent également **être utilisés après un régime**, de façon ponctuelle, pour contribuer à la stabilité du poids et des émotions.

Au final, grâce à l'association de la diète Protéifine et des neuromédiateurs selon les enseignements de la chronobiologie, la Rythmonutrition est aujourd'hui un des programmes les plus performants pour perdre du poids et le stabiliser de façon durable.

Découvrez la carte « Régulation des troubles de l'humeur et de la satiété » avec les produits Dynovance et Sérovance …

Dynovance®

- Boisson Cappuccino
- Boisson Chocolat
- Boisson Orange - Ananas
- Barre Chocolat au lait - Toffee

Riches en tyrosine, les préparations Dynovance vous aident à la régulation du tonus mental et de la faim.

Préparation :

Boisson Chocolat - Cappuccino : Dans un bol, versez le contenu d'un sachet de la saveur souhaitée et ajoutez 200 ml d'eau chaude (maxi. 40° C). Mélangez à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Dégustez chaud.

Boisson Orange - Ananas : Versez 200 ml d'eau froide dans le shaker et ajoutez le contenu du sachet. Agitez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Laissez reposer une minute et consommez.

Barre enrobée Chocolat au lait – Toffee : prête à consommer.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Boisson Cappuccino
Protides : 18 dont tyrosine 3,4 – Lipides : 0.5 – Glucides : 2.5 dont sucres : 1.2

1 Boisson Chocolat
Protides : 18 dont tyrosine 3,4 – Lipides : 1.3 – Glucides : 1.7 dont sucres : 0.9

1 Boisson Orange - Ananas
Protides : 18.1 dont tyrosine 3,4 – Lipides : 0.7 – Glucides : 1.1 dont sucres : 0.5

1 Barre Chocolat au lait - Toffee
Protides : 15 dont tyrosine 3 – Lipides : 4.1 – Glucides : 11.6 dont sucres : 5

Conseils d'utilisation

Les boissons et barre Dynovance peuvent être consommées en remplacement d'un produit Protéifine tout au long de votre régime.

	Matin	Midi
Option 1	1 sachet	1 sachet
Option 2	1 barre	1 sachet
Option 3	1 sachet	1 barre

Astuces

Froid ou chaud : les Boissons Dynovance Chocolat et Cappuccino peuvent se préparer avec de l'eau froide comme avec de l'eau chaude (maxi. 40° C).
Thé glacé : préparez un thé à l'orange et laissez refroidir ; placez 200 ml de cette boisson dans votre shaker ; ajoutez votre sachet Dynovance Boisson Orange – Ananas ; agitez jusqu'à dissolution complète ; placez au moins une heure dans le réfrigérateur ; dégustez froid avec quelques glaçons.

Sérovance®

- Entremets Café
- Entremets Chocolat
- Crème Crousti Cacao
- Barre Chocolat blanc Orange

Riches en tryptophane, acide aminé qui permet la synthèse de la sérotonine, les préparations Sérovance vous aident à la régulation de l'humeur et de la satiété.

Préparation :

Entremets : Incorporez lentement le contenu d'un sachet de la saveur de votre choix dans 150 ml d'eau froide, à l'aide d'un fouet ou shaker. Mélangez jusqu'à dilution complète. Laissez reposer quelques minutes.

Crème Crousti Cacao : Versez un sachet dans un bol. Ajoutez 150 ml d'eau froide ou chaude (non bouillante, 40° C maximum) selon votre goût, en 3 fois tout en mélangeant vigoureusement à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Laissez épaissir quelques minutes avant de consommer.

Barre Chocolat blanc – Orange : prête à consommer.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Entremets Café
Protides : 18 dont tryptophane : 1.4 – Lipides : 0.6 – Glucides : 2.2 dont sucres : 1.5

1 Entremets Chocolat
Protides : 18.1 dont tryptophane : 1.4 – Lipides : 0.8 – Glucides : 1.9 dont sucres : 0.9

1 Crème Crousti Cacao
Protides : 18.2 dont tryptophane : 1.4 – Lipides : 1.1 – Glucides : 3 dont sucres : 0.9

1 Barre Chocolat blanc – Orange
Protides : 15 dont tryptophane : 1 – Lipides : 4.3 – Glucides : 11 dont sucres : 5

Conseils d'utilisation

Les entremets, crème et barre Sérovance peuvent être consommés en remplacement d'un produit Protéifine tout au long de votre régime.

	16h00	Soir
Option 1	1 sachet	1 sachet
Option 2	1 barre	1 sachet
Option 3	1 sachet	1 barre

Astuces

100% café : préparez Sérovance Entremets café en remplaçant l'eau par 150 ml de café…
En phase 5 : ajoutez à Sérovance Crème Crousti Cacao, la valeur de 30 g de raisins secs ou de 120 g de fruits frais coupés en dés. Dégustez…

8. Le sommaire de la carte des saveurs Protéifine

Les nouveautés de la carte « Printemps 2009 » sont accompagnées du symbole N
Les formulations ayant été améliorées sont accompagnées du symbole +

CARTE SALÉE

LES CUISINÉS

Présentés en coupelles, prêts à consommer
Salade mixte taboulé au poulet N
Omelette pommes de terre – poivrons N
Présentés en barquette, plats à réchauffer au micro-ondes
Saumon petits légumes N
Poulet sauce basquaise N
Présentés en sachet, prêts à consommer
Paëlla
Torsadines® bolognaise N
Les riz protéinés aromatisés présentés en coupelles à reconstituer avec de l'eau chaude
Risotto champignons
Risotto crevettes
Risotto poulet provençal

LES CRÈMES DE LÉGUMES, LES SOUPES ET LA PURÉE

Asperges – Croûtons
Champignons SPL
Gazpacho
Légumes
Pommes de terre – Poireaux
Poireaux – croûtons SPL
Suprême de volaille
Soupe de poule au pot N
Soupe du pêcheur
Tomates
Purée poulet carottes

LES POÊLÉES « OMELETTES »

Omelette bacon fromage
Omelette fines herbes
Omelette forestière
Omelette jambon
Omelette méditerranéenne

LES POÊLÉES « CRÊPES SALÉES »

Crêpe bacon fromage
Crêpe jambon SPL N

CARTE SUCRÉE

LES PRÊTS À L'EMPLOI

Boisson froide « cacao express » N
Crème dessert chocolat N

LES ENTREMETS

Café SPL
Caramel
Chocolat
Poire chocolat
Praliné noisette SPL N
Vanille

CRÈMES CÉRÉALES

Céréales nature
Céréales cacao
Céréales pomme cannelle

CRÊPES SUCRÉES ET PANCAKE

Crêpe chocolat SPL
Crêpe orange
Crêpe vanille
Pancake

À utiliser à volonté à partir de la phase indiquée dans l'icône 1
À utiliser avec modération à partir de la phase indiquée dans l'icône 1

LES GOURMANDISES

Cheesecake fruits rouges N
Crème confiture de lait N
Crème de riz au lait
Crème tarte citron N
Flan caramel
Mousse chocolat

LES DESSERTS SAVEUR YAOURT AUX FRUITS

Yaourt banane – éclats de noisettes
Yaourt fraise – pépites de fraise
Yaourt poire – stracciatella

LES BOISSONS

À consommer chaudes
Cacao
Cappuccino
À consommer froides
Cacao - coco
Orange – ananas

LES DIET'UP

Les Diet'up, poudre aromatisée en flacon, faciles à emporter
Diet'up cacao
Diet'up cappuccino
Diet'up orange
Diet'up thé – pêche
Diet'up vanille

BARRES ENROBÉES CHOCOLAT

Enrobée chocolat blanc - banane +
Enrobée chocolat noir - cacao +
Enrobée chocolat lait - chocolat +
Enrobée chocolat blanc - citron +
Enrobée chocolat noir - coco +
Enrobée chocolat blanc - pêche +
Enrobée chocolat blanc - pomme N
Enrobée chocolat au lait - vanille +

BISCUITS

Biscuits chocolat
Biscuits aux écorces d'orange

CARTE ARTISANALE

Produits dont la fabrication et la cuisson respectent les méthodes artisanales
Biscuits snack parmesan N
Gressins à l'origan N
Gressins nature
Palets amande
Palets aux pépites de chocolat N
Palets orange
Toasts nature
Toasts chocolat
Tagliatelles

CARTE DES ACCOMPAGNEMENTS HYPOCALORIQUES

Formulations à teneur réduite en sucres et en graisses, idéales pour agrémenter vos préparations Protéifine
Les sauces chaudes
Sauce carbonara
Sauce tomate – basilic +
Les coulis prêts a l'emploi
Abricot
Caramel
Chocolat
Fruits rouges
Orange
Divers prêts à l'emploi
Lait
Édulcorant

CARTE FORMULES PANACHEES ET DECOUVERTE

Les formules panachées : présentation en boîtes de 5 sachets de saveurs différentes classées selon les « familles » de produits (potages, poêlées, entremets, crèmes céréales, etc.)
La formule découverte : un pack de saveurs variées pour découvrir la gamme Protéifine à un prix économique.

LES CUISINÉS

Plats froids (coupelles de 165 à 180 g)

Préparation :
Salade mixte taboulé au poulet : retirez entièrement l'opercule ; versez dans une assiette ou consommez directement dans le bol. À consommer froid.
Omelette pommes de terre – poivrons : cette préparation se consomme froide ou chaude selon votre choix.

- *Version froide* : retirez entièrement l'opercule ; versez dans une assiette ou consommez directement dans le bol. Dégustez.
- *Version chaude* : retirez entièrement l'opercule ; versez dans une assiette ou conservez dans le bol. Placez dans le micro-ondes deux minutes à température moyenne et dégustez.

Plats à réchauffer (barquettes de 250 g)

Préparation :
Saumon aux petits légumes - Poulet sauce basquaise
• *Micro-ondes* : décollez entièrement l'opercule de la barquette ; placez un papier film sur la barquette et percez à l'aide de la pointe d'un couteau à plusieurs reprises (ou recouvrez la barquette avec un couvercle spécial micro-ondes). Faites chauffer 2 minutes à puissance moyenne.
- *Au four traditionnel* : préchauffez le four à 180° C ou Thermostat 6. Versez la préparation dans un plat de cuisson au four traditionnel. Laissez **chauffer 10 minutes**.
- *À la poêle* : versez la préparation dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Réchauffez **5 minutes** maximum à feu doux tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.

Informations

Ces produits contiennent **de 20 à 30 g de protéines par portion**, sous forme de protéines animales (émincés de poulet, dés de saumon), de protéines de lait et de protéines végétales contenues dans la sauce. Lors du suivi de la diète Protéifine et afin de garantir un apport optimal en protéines de haute valeur biologique, il est conseillé de consommer la totalité du plat.

Recette gourmande

Poêlée « Poulet aux épinards sauce basquaise »
Faites sauter 400 g d'épinards frais dans une poêle à revêtement antiadhésif avec une cuillère à café d'huile d'olive. Ajoutez sel et poivre. Laissez cuire vos épinards quelques minutes puis ajoutez délicatement le plat « poulet sauce basquaise » ; laissez sur feu doux pendant deux à trois minutes tout en remuant. Dégustez chaud.

Astuce

Salade mixte taboulé au poulet à la menthe fraîche et au citron : hachez des feuilles fraîches de menthe et ajoutez au taboulé. Incorporez des crudités (à déterminer selon la Phase Protéifine), puis assaisonnez votre préparation avec une vinaigrette au citron composée d'1 cuillère à café de citron pressé et 1 cuillère à café d'huile d'olive.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Salade mixte taboulé au poulet
Protides : 22.8 – Lipides : 3.9 – Glucides : 9 dont sucres : 2.9

1 Omelette pommes de terre – poivrons
Protides : 19.5 – Lipides : 5.4 – Glucides : 3.45 dont sucres : 1.98

1 Saumon aux petits légumes
Protides : 28.75 – Lipides : 12.5 – Glucides : 4 dont sucres : 2

1 Poulet sauce basquaise
Protides : 30 – Lipides : 7 – Glucides : 4 dont sucres : 3.25

- Salade mixte taboulé au poulet
- Omelette pommes de terre – poivrons
- Saumon aux petits légumes
- Risotto Champignons
- Risotto Crevettes
- Paëlla
- Risotto Poulet provençal
- Torsadines® bolognaise

Plats à réchauffer (sachets de 180 g à 200 g)

Préparation :
Paëlla / Torsadines bolognaise
• *Micro-ondes* : ouvrez le haut du sachet ; ajoutez 10 ml d'eau froide et chauffez debout pendant 2 à 3 minutes à puissance moyenne.
• *À la casserole :* versez le contenu du sachet dans une casserole, ajoutez 10 ml d'eau froide et réchauffez à feu doux 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps.

Riz aromatisés (coupelles de 37 g)

Préparation
Risottos : ouvrez légèrement l'opercule et versez 90 ml d'eau bouillante. Mélangez à l'aide d'une fourchette et refermez l'opercule. Laissez reposer 10 à 15 minutes. Mélangez et dégustez à même le bol ou versez dans une assiette.

Recette gourmande

Risotto d'Automne
Préparez des dés de champignons frais de variétés différentes: girolles, cèpes, champignons de Paris, morilles, pleurotes,… Faites sauter dans une poêle avec une cuillère à café d'huile, ail, persil, sel et poivre et laissez cuire quelques minutes.
Préparez votre « Risotto champignons » Protéifine avec 90 ml d'eau chaude. Laissez reposer 10 minutes. Mélangez la poêlée de champignons frais avec le risotto et dégustez chaud.

Astuce

À partir de la **phase 2**, vous pouvez ajouter à la préparation « Paëlla » 50 g de blanc de poulet et quelques crevettes décortiquées.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Risotto Champignons
Protides : 20 – Lipides : 1.3 – Glucides : 8.5 dont sucres : 1.3

1 Risotto Crevettes
Protides : 20 – Lipides : 1.4 – Glucides : 8.7 dont sucres : 1.5

1 Paëlla
Protides : 33.8 – Lipides : 7.3 – Glucides : 15 dont sucres : 3.8

1 Risotto Poulet provençal
Protides : 20.1 – Lipides : 0.9 – Glucides : 8.7 dont sucres : 1.7

1 Torsadines® bolognaise
Protides : 26.2 – Lipides : 5.6 – Glucides : 10.5 dont sucres : 1.8

LES POTAGES LÉGUMES

- Asperges - croûtons
- Champignons sans protéines de lait
- Gazpacho
- Poireaux - croûtons sans protéines de lait
- Légumes
- Pommes de Terre - Poireaux
- Tomates

Préparation :

Potages « légumes » : reconstituez à l'aide du shaker ou dans un bol à potage le sachet avec 200 - 220 ml d'eau froide. Mélangez pour obtenir une consistance homogène. Chauffez 1 minute au micro-ondes (T° élevée) ou à feu moyen en remuant avec un fouet ou une cuillère en bois.
Utilisez le mixeur si vous souhaitez une consistance plus onctueuse. Dégustez chaud.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Asperges - croûtons :
Protides : 18 – Lipides : 1.5 – Glucides : 3.5 dont sucres : 0.7

1 Champignons sans Protéines de lait
Protides : 18 – Lipides : 0.8 – Glucides : 2.7 dont sucres: 0.3

1 Gazpacho :
Protides : 18 – Lipides : 1 – Glucides : 5.2 dont sucres: 3.3

1 Légumes :
Protides : 18.1 – Lipides : 0.9 – Glucides : 1.6 dont sucres : 1.2

1 Pommes de Terre - Poireaux
Protides : 18 – Lipides : 0.5 – Glucides : 2 dont sucres : 0.9

1 Poireaux - croûtons sans Protéines de lait
Protides : 18.1 – Lipides : 1.1 – Glucides : 2.3 dont sucres : 0.8

1 Tomates
Protides : 18.1 – Lipides : 0.8 – Glucides : 4.8 dont sucres : 3.6

Recette gourmande

Champignons farcis
Hachez des herbes & aromates avec 100 g de champignons variés (girolles…). Incorporez les queues de 4 champignons de Paris et 1 courgette crue râpée. Ajoutez 1 demi sachet Crème de Champignons Protéifine ainsi qu'un blanc d'oeuf, mélangez le tout. Garnissez les têtes de champignons de Paris avec cette préparation et faites cuire 25 minutes à four moyen. Diluez l'autre moitié du sachet et nappez cette sauce sur les champignons sortants du four. Agrémentez de persil frais haché.

Astuce

Saveurs authentiques : vous pouvez aussi incorporer votre sachet à un potage que vous aurez réalisé vous-même avec les légumes autorisés (à déterminer selon la phase Protéifine).

Minestrone : préparez des petits cubes de courgettes, de champignons de Paris, de poivrons verts, de blancs de poireaux et ajoutez à la préparation « crème de pommes de terre – poireaux ».

LES POTAGES « GOURMETS » ET LA PURÉE

- Soupe de Poule au pot
- Soupe du Pêcheur - Croûtons
- Suprême de Volaille
- Purée Poulet - Carottes

Préparation :

Potages « gourmet » : reconstituez à l'aide du shaker ou dans un bol à potage le sachet avec 200 - 220 ml d'eau froide. Mélangez pour obtenir une consistance homogène. Chauffez 1 minute au micro-ondes (T° élevée) ou à feu moyen en remuant avec un fouet ou une cuillère en bois. Utilisez le mixeur si vous souhaitez une consistance plus onctueuse. Dégustez chaud.

Purée : versez le contenu d'un sachet dans un récipient, ajoutez progressivement 120 à 150 ml d'eau chaude (max. 40° C). Mélangez au fouet ou à l'aide d'une fourchette. C'est prêt !

Astuce

Soupe de « poule au pot » aux vermicelles de légumes : préparez en fins filaments de 6 - 8 cm des courgettes, des poivrons verts et des poireaux, et ajoutez à la préparation « soupe de poule au pot ». Décorez avec du persil plat frais.

Sauce saveur « poulet carottes » : préparez la préparation « purée poulet carottes » avec 220 ml d'eau froide. Faites chauffer à feu doux pendant 5 minutes tout en remuant. Ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel et poivre, persil frais. Utilisez le mixeur pour obtenir une consistance « mousseuse » puis nappez sur votre assiette de légumes (idéal avec des têtes de chou-fleur cuites « vapeur »).

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Soupe de Poule au pot
Protides : 18 – Lipides : 0.4 – Glucides : 1.7 dont sucres : 1.2

1 Soupe du Pêcheur - Croûtons
Protides : 18.1 – Lipides : 1.1 – Glucides : 3.1 dont sucres : 0.5

1 Suprême de Volaille
Protides : 18.3 – Lipides : 0.7 – Glucides : 1.8 dont sucres : 1.2

1 Purée Poulet - Carottes
Protides : 18.2 – Lipides : 0.6 – Glucides : 5.1 dont sucres : 1.5

LES POÊLÉES « OMELETTES »

- Omelette Bacon Fromage
- Omelette Fines Herbes
- Omelette Forestière sans protéines de lait
- Omelette Jambon
- Omelette Méditerranéenne

Préparation :

Versez le contenu du sachet dans 120 ml d'eau froide. Mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Badigeonnez votre poêle avec un papier absorbant huilé et faites cuire votre préparation comme une omelette traditionnelle.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Omelette Bacon Fromage
Protides : 18.2 – Lipides : 2.1 – Glucides : 2.3 dont sucres : 0.8

1 Omelette Fines Herbes
Protides : 18.2 – Lipides : 1.6 – Glucides : 1.2 dont sucres: 0.8

1 Omelette Forestière sans protéines de lait
Protides : 18.1 – Lipides : 1.4 – Glucides : 1.4 dont sucres: 0.7

1 Omelette Jambon
Protides : 18.2 – Lipides : 1.9 – Glucides : 1.8 dont sucres: 1.1

1 Omelette Méditerranéenne
Protides : 18.2 – Lipides : 1.1 – Glucides : 1.8 dont sucres: 1.3

Recette gourmande

Petites barques au gratin d'omelette
Séparez un gros poivron vert en deux pour former 2 petites "barques". Faites-les cuire al dente au micro-ondes ou dans l'eau bouillante. Mixez la chair d'une aubergine, un petit oignon et 4 à 5 champignons de Paris. Faites cuire cette purée de légumes dans un faitout. Assaisonnez. Préparez le contenu d'un sachet Omelette Méditerranéenne Protéifine avec 80 ml d'eau (ne pas cuire). Dans un plat de cuisson, disposez les 2 "barques" de poivron vert puis garnissez-les avec la purée de légumes et couvrez avec la préparation omelette. Placez au four Th. 180°C pendant 20 mn. Surveillez la cuisson puis dégustez chaud accompagné d'une salade de mâche.

Astuce

En salade : vous pouvez réaliser avec une poêle de petit diamètre plusieurs petites omelettes plates. Découpées en lamelles, elles garniront joliment une belle salade composée.
Moelleux ! pour obtenir une préparation moelleuse, ajoutez un blanc d'œuf en neige à la préparation omelette Protéifine de votre choix avant cuisson. Incorporez délicatement et cuisez à feu doux quelques minutes. Dégustez chaud.
Dès la phase 2, vous pouvez ajouter quelques dés de jambon (50 g) dans la préparation omelette jambon Protéifine ou 30 g de râpé allégé en graisses dans la préparation omelette bacon fromage.

LES POÊLÉES « CRÊPES »

- Crêpe Bacon – Fromage
- Crêpe Jambon sans protéine de lait

Préparation :

Délayez lentement le contenu du sachet avec 90 ml d'eau afin d'obtenir une pâte lisse sans grumeaux. Dans une poêle anti-adhésive ou légèrement badigeonnée d'huile, étalez la pâte en couche mince afin de réaliser 3 à 5 crêpes.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Crêpe Bacon – Fromage
Protides : 18 – Lipides : 2.3 – Glucides : 5 dont sucres : 0.7

1 Crêpe Jambon sans protéine de lait
Protides : 18 – Lipides : 2.1 – Glucides : 4.9 dont sucres : 0.5

Recette gourmande

Millefeuilles de crêpes et compotée de choux
Faites cuire à la vapeur l'équivalent de ½ chou vert et de ½ chou-fleur. Assaisonnez.
Égouttez vos légumes, ajoutez des aromates de votre choix. Mixez vos légumes et réservez de côté.
Préparez 5 fines crêpes avec 1 sachet de crêpe jambon Protéifine.
Sur une assiette, alternez successivement les 5 crêpes avec une fine couche de compotée de choux. Dégustez chaud.

Astuce

Si vous utilisez une **poêle à blinis**, vous pourrez réaliser avec un seul sachet 7 à 8 petites crêpes.
En phase de **diète mixte**, vous pouvez disposer sur les crêpes chaudes des lanières de jambon blanc ou de bacon fumé (pas plus de 50 g).
Légère ! pour obtenir une préparation de texture aérée, ajoutez un blanc d'œuf en neige à la préparation crêpe Protéifine de votre choix avant cuisson. Incorporez délicatement et faites cuire vos crêpes.
Avec sauces : les sauces hypocaloriques Protéifine « tomate – basilic » ou « carbonara » vous permettent d'agrémenter vos crêpes salées pour varier vos menus sans perturber votre régime.

LES PRÊTS À L´EMPLOI

- Cacao Express
- Crème dessert chocolat

Préparation :

Cacao Express : boisson froide prête à consommer et présentée en flacon de 200 ml.

Crème dessert chocolat : présentée en coupelle de 200 g, prête à consommer.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Boisson Cacao express
Protides : 18 – Lipides : 3 – Glucides : 5.08 dont sucres : 1.4

1 Crème dessert chocolat
Protides : 18 – Lipides : 3 – Glucides : 6 dont sucres : 2

Recette gourmande

Duo de Glaces chocolat au coulis orange
Préparez 2 coupes à glace contenant chacune 100 ml de la boisson cacao express ; disposez au congélateur 24h.
Le lendemain, sortez vos glaces chocolat et nappez chaque glace avec un sachet Protéifine de coulis orange.
Décorez avec des feuilles de menthe fraîche ... Idéal pour un goûter estival à consommer en duo.

Astuce

Frais ! vous pouvez conservez ces 2 préparations Protéifine au réfrigérateur au minimum 1 heure avant consommation pour une saveur plus rafraîchissante.
Nomades : idéales dans vos déplacements journaliers, ces 2 préparations prêtes à consommer vous facilitent la vie ; pensez simplement à les mettre dans votre sac avant de partir !

LES ENTREMETS

- Café sans protéines de lait
- Caramel
- Chocolat
- Poire – Chocolat
- Praliné – Noisettes sans protéines de lait
- Vanille

Préparation :

Incorporez lentement le contenu d'un sachet de la saveur de votre choix dans 150 ml d'eau froide. Mélangez jusqu'à dilution complète. Laissez reposer quelques minutes avant de consommer.

Astuce

Gourmand ! pour chacune des préparations entremets, vous pouvez agrémenter en ajoutant 1 sachet coulis hypocalorique Protéifine de votre choix sans perturber votre régime.
Lacté : dès la phase 1, vous pouvez reconstituer les préparations entremets avec 2 sachets de lait hypocalorique Protéifine (40 ml) et 110 ml d´eau

Recette gourmande

Crème marbrée chocolat - vanille
Préparez au fouet à main, un sachet Entremets vanille Protéifine avec 100 ml d'eau. Recommencez dans un second récipient, avec un sachet Entremets chocolat Protéifine. Terminez ces préparations au fouet électrique afin d'obtenir un mélange lisse. Incorporez dans la préparation au chocolat 1 cuillère à café de cacao dégraissé sans sucre. Mélangez à nouveau au fouet électrique. Versez simultanément dans deux coupelles individuelles les deux préparations en essayant de répartir alternativement les couleurs pour donner un aspect marbré.

100% caramel
Reconstituez à l'aide d'un fouet ou shaker un sachet Entremets caramel Protéifine avec 120 ml de thé froid aromatisé au caramel ; agitez jusqu'à complète dissolution. Versez dans une coupe à dessert et nappez avec un sachet coulis caramel. Placez votre coupe à dessert 30 minutes dans le réfrigérateur avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Café sans protéines de lait
Protides : 17.7 – Lipides : 0.6 – Glucides : 3.4 dont sucres : 1.9

1 Caramel
Protides : 18 – Lipides : 0.4 – Glucides : 1.9 dont sucres : 1.5

1 Chocolat
Protides : 17.8 – Lipides : 0.8 – Glucides : 1.9 dont sucres : 1.1

1 Poire – Chocolat
Protides : 18 – Lipides : 1.1 – Glucides : 3 dont sucres : 1.7

1 Praliné – Noisettes sans protéines de lait
Protides : 18 – Lipides : 0.9 – Glucides : 0.9 dont sucres : 0.6

1 Vanille
Protides : 18 – Lipides : 0.7 – Glucides : 1.7 dont sucres : 1.5

LES CRÈMES CÉRÉALES

- Crème Céréales
- Crème Céréales Cacao
- Crème Céréales Pomme Cannelle

Préparation :

Versez un sachet dans un bol. Ajoutez 100 ml d'eau froide ou chaude (non bouillante, 40° C maximum) selon votre goût, en 3 fois, tout en mélangeant vigoureusement à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Laissez épaissir quelques minutes avant de consommer.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Crème Céréales
Protides : 18.4 – Lipides : 1.1 – Glucides : 5 dont glucides simples : 3.1

1 Crème Céréales Cacao
Protides : 18.3 – Lipides : 1.1 – Glucides : 5.1 dont glucides simples : 1.4

1 Crème Céréales Pomme Cannelle
Protides : 18.1 – Lipides : 1.6 – Glucides : 4.6 dont glucides simples : 2.6

Recette gourmande

Duo de fruits et céréales
À partir de la phase 5 seulement

Coupez en cubes ½ pomme et ½ poire. Cuisez au micro-ondes 3 minutes avec un peu d'eau parfumée de cannelle. Préparez un sachet Crème Céréales Pomme Cannelle Protéifine avec 80 ml de lait tiède. Dressez vos fruits cuits dans un ramequin et versez la crème céréales. Réveillez ainsi vos petits-déjeuners !

Astuce

Plus de saveurs ! Vous pouvez, selon vos goûts, utiliser des thés ou des infusions pour reconstituer vos préparations crème céréales.
Goûters gourmands : en phase 5, vous pouvez ajouter 25 g de flocons d'avoine et 25 g de raisins secs à vos préparations crème céréales. Le bonheur pour tous les fans de muesli…

LES CRÊPES SUCRÉES

- Crêpe Chocolat sans protéines de lait
- Crêpe Orange
- Crêpe Vanille
- Pancake

Préparation :

Crêpes : incorporez lentement le contenu d'un sachet dans 80 à 100 ml d'eau froide. Mélangez jusqu'à dilution complète à l'aide d'un fouet ou d'un shaker. Cuisinez, à feu moyen, dans une poêle anti-adhésive légèrement huilée et préalablement chauffée. Divisez votre pâte en parts égales pour réaliser trois à cinq crêpes.

Pancake : versez le contenu d'un sachet dans un récipient. Ajoutez-y progressivement 70 ml d'eau légèrement tiède. Mélangez au fouet et versez en une seule fois la pâte dans une poêle.
Faites cuire à feu doux chaque face en faisant dorer chaque côté. C'est prêt.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1. Crêpe Chocolat sans protéines de lait
   Protides : 18.1 – Lipides : 2.5 – Glucides : 4.6 dont sucres : 2.4
1. Crêpe Orange
   Protides : 18 – Lipides : 2.2 – Glucides : 4.2 dont sucres : 0.5
1. Crêpe Vanille
   Protides : 18 – Lipides : 2 – Glucides : 3.9 dont sucres : 0.6
1. Pancake
   Protides : 18.2 – Lipides : 2.3 – Glucides : 3.5 dont sucres : 0.6

Recette gourmande

Millefeuilles chocolat – abricot
À partir d'un sachet Pancake Protéifine reconstitué avec de l'eau, réalisez 5 à 6 petites pancakes dans une poêle à blinis.
Dans une assiette à dessert, disposez vos pancakes les uns sur les autres, les recouvrant en alternance de coulis chocolat et coulis abricot Protéifine prêt à l'emploi.
À partir de la phase 5, vous pouvez remplacer les coulis Protéifine par une compote de pommes chaude.

Astuce

Pratique : Emportez vos Crêpes ou Pancakes en les conservant quelques heures enveloppés dans un film protecteur.
Lacté : dès la phase 1, vous pouvez reconstituer votre pâte à crêpe et pancake avec 40 ml de lait hypocalorique Protéifine et 30 à 60 ml d'eau.
Soja : à partir de la phase 4, vous pouvez reconstituer la crêpe chocolat avec du lait de soja.

LES GOURMANDISES

- Cheesecake fruits rouges
- Crème confiture de lait
- Crème de riz au lait
- Crème tarte au citron
- Flan Caramel
- Mousse au chocolat

Préparation :

Cheesecake fruits rouges : versez le contenu du sachet dans 150 ml d'eau froide et agitez jusqu'à dissolution complète de la poudre. Chauffez 1 minute au micro-ondes à température moyenne. Mélangez à nouveau la préparation puis laissez reposer 30 minutes minimum au réfrigérateur. Dégustez.
Crème confiture de lait : versez le contenu du sachet dans 150 ml d'eau, mélangez au fouet ou au shaker et dégustez.
Crème de riz au lait : versez un sachet dans 150 ml d'eau légèrement tiède. Mélangez à l'aide d'une fourchette. Placez au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de consommer.
Crème tarte au citron : versez le contenu du sachet dans 150 ml d'eau chaude (max. 40° C) et mélangez au shaker. Placez la préparation 1 heure dans le réfrigérateur et dégustez.
Flan caramel : versez le contenu d'un sachet dans 150 ml d'eau légèrement tiède, non minéralisée. Agitez 1 à 2 minutes au moins jusqu'à parfaite homogénéisation. Placez dans le réfrigérateur 1 heure ou 1/2 heure dans le congélateur.
Mousse chocolat : versez le contenu d'un sachet dans 130 ml d'eau froide. Montez la préparation au batteur électrique (4 à 5 minutes environ). Dressez dans un ramequin et laissez reposer 1 heure dans le réfrigérateur.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1. Cheesecake fruits rouges
   Protides : 18 – Lipides : 0.61 – Glucides : 3.8 dont sucres : 2
1. Crème confiture de lait
   Protides : 18 – Lipides : 1.9 – Glucides : 5 dont sucres : 4.5
1. Crème de riz au lait
   Protides : 18 – Lipides : 0.2 – Glucides : 2.9 dont sucres : 1.4
1. Crème tarte au citron
   Protides : 18.1 – Lipides : 1.2 – Glucides : 3.4 dont sucres : 1.6
1. Flan Caramel
   Protides : 18.4 – Lipides : 1.6 – Glucides : 1.7 dont sucres : 0.6
1. Mousse au Chocolat
   Protides : 18 – Lipides : 1.1 – Glucides : 3.3 dont sucres : 0.6

Recette gourmande

Gourmandise aux Fruits Rouges
Préparez un sachet Pancake Protéifine dans une poêle à revêtement anti-adhésif et disposez votre pancake dans le fond d'un moule à gâteau (diamètre 10).
Reconstituez ensuite le sachet Cheesecake aux Fruits Rouges et versez dans le même moule. Placez 1 heure dans le réfrigérateur.
Démoulez la préparation dans une assiette à dessert et nappez avec le sachet Coulis Fruits Rouges. Décorez avec une feuille de menthe fraîche et une fraise coupée en deux.
Crêpe fourrée à la Confiture de lait
Reconstituez un sachet Protéifine Crêpe vanille et réalisez 4 petites crêpes dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Reconstituez le sachet Protéifine crème confiture de lait avec 90 ml d'eau de manière à obtenir une consistance épaisse, type coulis. Disposez sur chaque crêpe la confiture de lait et roulez la crêpe. Présentez sur une assiette à dessert et nappez avec le coulis caramel.

Astuce

Mousse chocolat gourmande : montez 2 blancs d'oeufs en neige. Diluez un sachet Mousse chocolat Protéifine avec seulement 100 ml d'eau froide ; incorporez vos blancs en neige. Disposez dans une coupe à glace et placez dans le réfrigérateur une heure.
Croquant : vous pouvez morceler un palet Orange Protéifine et l'ajouter à votre préparation Protéifine crème tarte citron puis ajouter quelques gouttes de jus de citron.

LES DESSERTS SAVEUR YAOURT AUX FRUITS

- Saveur Yaourt – Banane aux éclats de noisettes
- Saveur Yaourt – Fraise aux pépites de fraise
- Saveur Yaourt - Poire Stracciatella

Préparation :

Versez le contenu d'un sachet dans un bol ou un ramequin et ajoutez progressivement 150 ml d'eau froide. Mélangez à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Laissez reposer quelques minutes. C'est prêt !

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Saveur Yaourt – Banane aux éclats de noisettes
Protides : 18 – Lipides : 1.9 – Glucides : 4.5 dont sucres : 1.3

1 Saveur Yaourt – Fraise aux pépites de fraise
Protides : 17.6 – Lipides : 0.7 – Glucides : 2.5 dont sucres : 2

1 Saveur Yaourt - Poire Stracciatella
Protides : 17.6 – Lipides : 1.3 – Glucides : 3.1 dont sucres : 2.1

Recette gourmande

Milk-shake fraise
Reconstituez un sachet Dessert saveur Yaourt Fraise Protéifine avec 200 ml d'eau froide ; ajoutez quelques glaçons. Passez votre préparation au mixeur et versez dans un verre à cocktail. Idéal en été.
En phase de transition, ajoutez des fraises coupées en dés dans le mixeur.

Astuce

Façon Sorbet : préparez un sachet Dessert saveur Yaourt Fraise, avec 100 ml d'eau froide ; placez dans le congélateur 4 heures. Formez 1 à 2 boules de glace saveur Yaourt Fraise et dégustez.

LES BOISSONS

- Boisson Cacao
- Boisson Cappuccino
- Boisson Cacao Coco
- Boisson Orange Ananas

Préparation :

Boissons chaudes Cacao et Cappuccino : dans un bol, versez le contenu d'un sachet de la saveur souhaitée et ajoutez 200 à 220 ml d'eau chaude (maxi. 40°C). Mélangez à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Dégustez chaud.

Boissons froides Cacao - Coco et Orange – Ananas : versez 200 à 220 ml d'eau froide dans le shaker et ajoutez le contenu du sachet. Agitez jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Laissez reposer une minute et consommez.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Boisson Cacao
Protides : 18.1 – Lipides : 1.4 – Glucides : 2.7 dont sucres : 1

1 Boisson Cappuccino
Protides : 18 – Lipides : 0.8 – Glucides : 3.5 dont sucres : 1.4

1 Boisson Cacao Coco
Protides : 17.9 – Lipides : 1.6 – Glucides : 2 dont sucres : 1.2

1 Boisson Orange Ananas
Protides : 17.9 – Lipides : 0.3 – Glucides : 4 dont sucres : 2.4

Astuces

Saveur italienne : reconstituez un sachet de Boisson Cappuccino à l'aide d'un batteur électrique afin de créer un mélange crémeux. Versez dans une tasse et saupoudrez d'une pincée de poudre de cacao dégraissé.
Froid : les Boissons "Cacao" et "Cappuccino" peuvent se préparer avec de l'eau froide et se consommer froides à tout moment de la journée.
Crémeux : reconstituez un sachet de Boisson Cacao - Coco avec 150 ml d'eau froide à l'aide d'un batteur électrique afin de créer une préparation type crémeux. Ajoutez une cuillère à café de noix de coco râpée. Consommez frais.

Recette gourmande

Cacao d'antan
Dans un shaker, reconstituez un sachet de Boisson Cacao Protéifine avec 180 ml d'eau froide. Agitez vigoureusement pour un mélange homogène. Chauffez au bain-marie 3 mn. Servez dans une tasse, ajoutez quelques copeaux de chocolat râpé et dégustez très chaud.

Sorbet fruits du soleil
Reconstituez un sachet de Boisson Orange - Ananas Protéifine avec 200 ml d'eau froide au shaker. Versez dans un bol et placez dans le congélateur 4 heures. Formez 2 boules de sorbet et servez dans une coupe à glace. Idéal en été !

LES DIET'UP®

- Diet'up Cacao
- Diet'up Cappuccino
- Diet'up Orange
- Diet'up Thé Pêche
- Diet'up Vanille

Préparation :

Agitez la poudre dans le flacon puis 150 ml d'eau froide à température ambiante (évitez l'eau froide ou glacée). Rebouchez et agitez énergiquement. Complétez à nouveau avec 20 à 30 ml d'eau et agitez jusqu'à totale dissolution de la poudre.
Laissez reposer une minute et consommez.

Astuce

Chaud : reconstituez les Diet'up Cappuccino et Cacao avec de l'eau chaude (non bouillante, 40° C maximum).
Plus de saveur ! Pour renforcer la saveur du Diet'up Thé - Pêche, utilisez du thé froid saveur pêche à la place de l'eau.

Recette gourmande

Mousse vanille
Réservez 2 blancs d'oeufs et montez-les en neige avec une pincée de sel et 1 cuillère à café d'édulcorant Protéifine. Reconstituez dans un récipient la poudre du Diet'up Vanille Protéifine avec 100 ml d'eau. Mélangez au batteur électrique la préparation pour bien homogénéiser et incorporez délicatement les blancs en neige. Disposez dans une coupe à glace et gardez 1 heure minimum au frais. Dégustez, c'est prêt !

Cocktail fraîcheur
À partir de la phase 5
Mixez une portion de fruits frais (3 fraises, ½kiwi, ½ banane). Ajoutez quelques gouttes de citron vert et, selon votre goût, ½ cuillère à café d'édulcorant.
Préparez un Diet'up Thé Pêche Protéifine avec 200 ml d'eau froide. Agitez au shaker la boisson et les fruits mixés. Dans un verre à cocktail, ajoutez de la glace pilée et versez votre préparation. Idéal pour réceptions et soirées de fête.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

Diet'up Cacao
Protides : 17.8 – Lipides : 1.5 – Glucides : 2.2 dont sucres : 1.2

Diet'up Cappuccino
Protides : 17.6 – Lipides : 1.1 – Glucides : 2.6 dont sucres : 1.5

Diet'up Orange
Protides : 18 – Lipides : 0.3 – Glucides : 1.4 dont sucres : 0.6

Diet'up Thé Pêche
Protides : 18 – Lipides : 0.3 – Glucides : 1.4 dont sucres : 0.6

Diet'up Vanille
Protides : 17.9 – Lipides : 1.5 – Glucides : 1.8 dont sucres : 1.4

LES BARRES ENROBÉES CHOCOLAT

- Enrobée chocolat noir Cacao
- Enrobée chocolat noir Coco
- Enrobée chocolat au lait Chocolat
- Enrobée chocolat au lait Vanille
- Enrobée chocolat blanc Banane
- Enrobée chocolat blanc Citron
- Enrobée chocolat blanc Pêche
- Enrobée chocolat blanc Pomme

Nouvelles formulations 2009 pour des teneurs encore plus réduites en sucres !!

Astuces

Pratique : les barres enrobées chocolat Protéifine sont présentées en emballage individuel pour les emporter partout avec vous…
Riches en protéines : alors qu'une barre chocolat type "traditionnel" n'apporte en moyenne que 2 g de protéines, la Barre Enrobée Chocolat Protéifine en apporte 15 g.
Pour vos enfants : la composition des barres enrobées chocolat Protéifine est adaptée aux apports nutritionnels recommandés pour les enfants tout en réduisant les apports de graisses et de sucres simples.
Moins de sucres, moins de graisses : La consommation d'une barre enrobée chocolat Protéifine, par rapport à une barre chocolat de type "traditionnel", permet de réduire l'apport calorique total, et notamment les sucres simples. Ainsi, une barre enrobée chocolat Protéifine contient 9 à 10 fois moins de sucres simples et 2 fois moins de graisses qu'une barre chocolat "traditionnelle". Rappelons qu'un excès de sucres simples et de graisse augmente le risque de prise de poids !!

Conseils d'utilisation

Les barres enrobées chocolat peuvent être consommées dès la phase de régime strict - phase 1, avec modération (à raison de 1 fois par jour) et non cumulées avec un produit Protéifine également mentionné « avec modération », sauf avis contraire de votre médecin.

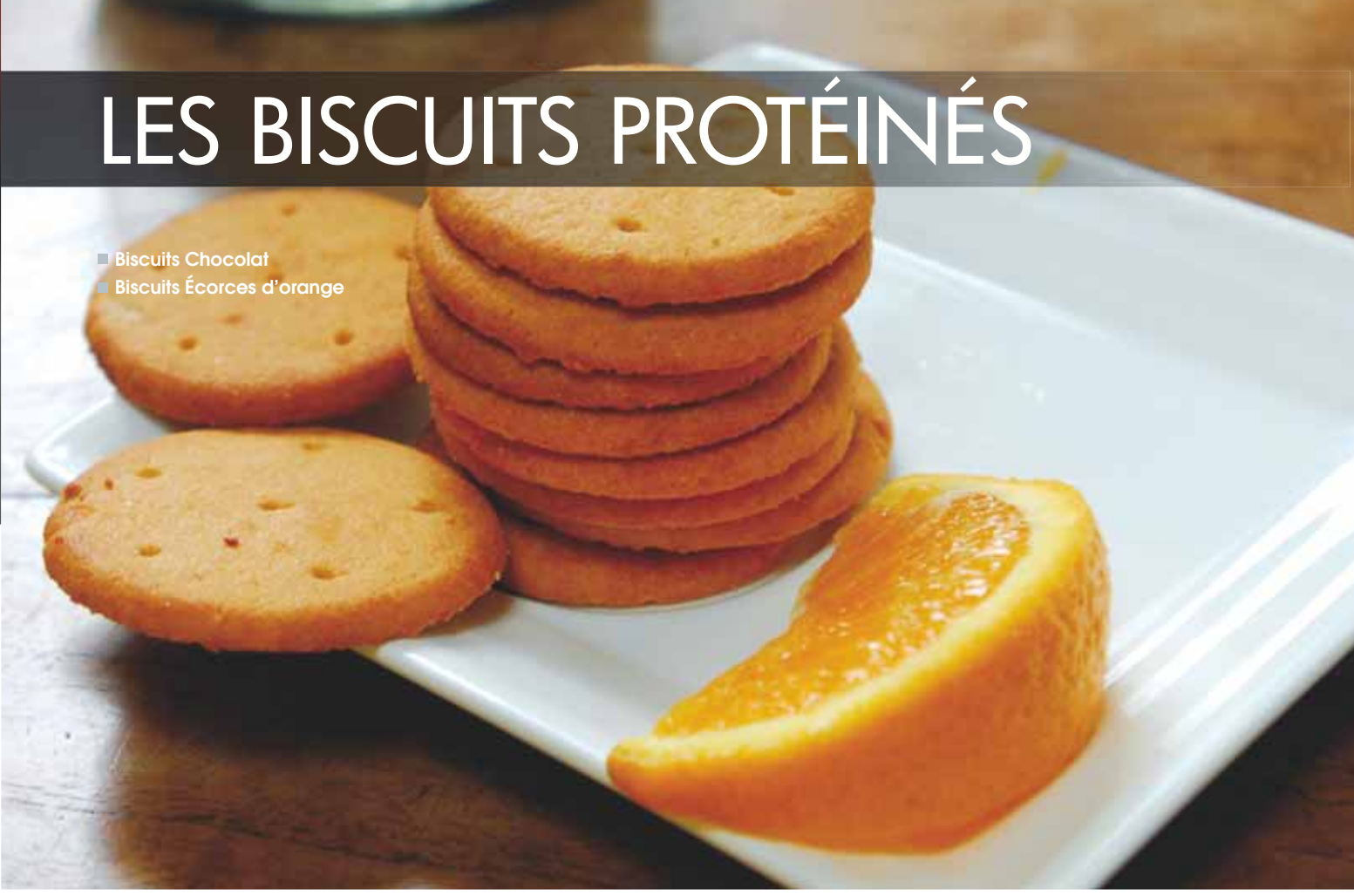
Précaution d'emploi :
La teneur en polyols des barres enrobées chocolat au lait et enrobées chocolat blanc ne permet pas une consommation de plus 5 barres par jour. La teneur en polyols des barres enrobées chocolat noir ne permet pas une consommation de plus 3 barres par jour.
Une consommation de plus de 20 g de polyols par jour peut entraîner des troubles laxatifs.

Conservation
Afin de préserver au mieux les qualités gustatives des barres enrobées chocolat, il est recommandé de les conserver à l'abri de la chaleur. Idéalement, vous pouvez les déposer dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1. Enrobée chocolat noir Cacao
   Protides : 15 – Lipides : 4.5 – Glucides : 10.8 dont sucres : 1.9
1. Enrobée chocolat noir Coco
   Protides : 15 – Lipides : 4.8 – Glucides : 10.9 dont sucres : 1.9
1. Enrobée chocolat au lait Chocolat
   Protides : 15 – Lipides : 4.5 – Glucides : 11.1 dont sucres : 4.9
1. Enrobée chocolat au lait Vanille
   Protides : 15 – Lipides : 4.4 – Glucides : 11.3 dont sucres : 5
1. Enrobée chocolat blanc Banane
   Protides : 15 – Lipides : 4.7 – Glucides : 11.9 dont sucres : 5
1. Enrobée chocolat blanc Citron
   Protides : 15 – Lipides : 4.8 – Glucides: 12 dont sucres : 5.2
1. Enrobée chocolat blanc Pêche
   Protides : 15 – Lipides : 4.7 – Glucides : 12 dont sucres : 5
1. Enrobée chocolat blanc Pomme
   Protides : 15 – Lipides : 4.7 – Glucides : 12.2 dont sucres : 5

LES BISCUITS PROTÉINÉS



- Biscuits Chocolat
- Biscuits Écorces d'orange

Conseils d'utilisation

Les Biscuits protéinés contiennent en moyenne 15 g de glucides dont 7 g de sucre. En raison de leur teneur en sucre, ils sont déconseillés en phase de régime strict. En revanche, ils peuvent être consommés à partir de la phase de transition 4, sauf avis contraire de votre médecin.

Valeurs nutritionnelles en g par sachet de 5 biscuits

4 Biscuits Chocolat
Protides : 10.5 – Lipides : 8.5 – Glucides : 15 dont sucres : 7.5

4 Biscuits Écorces d'orange
Protides : 11.25 – Lipides : 8.2 – Glucides assimilables : 14.5 dont sucres : 6.4

Astuce

Nomades : grâce à leur sachet individuel de 5 biscuits, vous pouvez les glisser dans votre sac ou dans vos poches … et les emporter lors de vos déplacements.
Enfants : idéal pour les enfants car contrôlés en glucides et sans polyols. À mettre dans le cartable pour une journée pleine de tonus !
Riches en Vitamines B1-B2-B3-B6-B9 : un sachet de 5 biscuits aux écorces d'orange couvre 12.5 % des Apports Journaliers Recommandés. Les vitamines du Groupe B sont essentielles pour un bon fonctionnement général du métabolisme.

LA CARTE ARTISANALE : TAGLIATELLES – TOASTS

- Tagliatelles
- Toast Protipain® nature
- Toast Protipain® Chocolat

• Tagliatelles (boîtes de 3 sachets de 50 g)

Préparation
Cuisez les pâtes dans ½ litre d'eau bouillante salée. Laissez cuire 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Égouttez et nappez avec la sauce hypocalorique Protéifine de votre choix. Accompagnez de légumes ou crudités pour un repas complet.

Recette gourmande

Gratin de Tagliatelles et petits légumes
Cuisez les Tagliatelles Protéifine selon le mode d'emploi recommandé.
Ajoutez des lanières de poivron vert et des têtes de brocolis, des émincés de champignons préalablement cuits vapeur ou au micro-ondes. Nappez avec une sauce hypocalorique Protéifine de votre choix. Placez dans le four 15 minutes - Th. 150° C et terminez au grill 5 minutes pour donner à votre gratin un aspect doré.

Astuces

Convivialité : Les Tagliatelles Protéifine, de par leur formulation, conviennent à toute la famille, petits et grands. Faites cuire autant de sachets que de convives. Présentez les Tagliatelles Protéifine dans un grand plat, la sauce hypocalorique en saucière, et le plat de légumes. Chacun se sert à sa convenance !

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Tagliatelles
Protides : 31 – Lipides : 1.3 – Glucides : 6.3 dont sucres : 1.9

1 Toast Protipain® nature
Protides : 5.9 – Lipides : 1.35 – Glucides : 1 dont sucres : 0.33

1 Toast Protipain® Chocolat
Protides : 5.95 – Lipides : 1.32 – Glucides : 0.72 dont sucres : 0.165

• Toasts Protipain® Nature et Toasts Protipain® Chocolat (boîtes de 2 sachets de 5 toasts)

Conseils d'utilisation

En phase de diète stricte et mixte (phases 1 - 2 - 3) :
- 1 toast Protipain Protéifine par jour en plus de votre apport recommandé en produits Protéifine
- 3 toasts Protipain à la place d'un produit Protéifine

En phase de transition (phases 4 - 5 - 6) :
- 1 à 3 toasts Protipain par jour en plus de vos apports recommandés en produits Protéifine

En phase d'équilibre (phase 7) :
- 1 à 5 toasts Protipain par jour sans craindre d'excès en glucides

Recette gourmande

Croque « Protipain® » et crème de brocolis aux olives
Préparez la crème de brocoli : Plongez dans l'eau bouillante salée l'équivalent de 200 g de bouquets de brocoli. Faites-les cuire pendant 12 minutes. Egouttez et passez au mixeur. Ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de jus de citron, sel, poivre et mixez à nouveau. Réservez au chaud. Coupez la valeur d'une demie tomate en dés ainsi que 3 à 4 olives noires. Passez légèrement sous le grill 2 toasts nature Protéifine. Frottez les toasts avec une gousse d'ail pelée et arrosez de jus de tomate. Tartinez chaque toast avec la crème de brocolis et disposez dessus les dés d'olives et de tomates. Votre croque « Protipain® » est prêt !

Astuces

Grillés : Les toasts peuvent être consommés grillés, comme des toasts traditionnels (pas plus d'1 minute sur position moyenne).
Avec coulis Protéifine : agrémentez les toasts Protéifine avec un coulis de fruits ou de chocolat hypocaloriques Protéifine.

LA CARTE ARTISANALE : BISCUITS – GRESSINS - SNACKS

- Palets Amande
- Palets Orange
- Palets aux Pépites de Chocolat
- Gressins nature
- Gressins à l'origan
- Snacks parmesan

• Biscuits : Amande – Orange – Pépites de chocolat (boîtes de 10 unités de 25 g en sachets individuels)

Conseils d'utilisation

En phase de diète stricte et mixtes (phases 1 - 2 - 3) :
•1 biscuit par jour en plus de votre apport recommandé en produits Protéifine
•2 biscuits à la place d'un produit Protéifine
En phase de transition (phases 4 - 5 - 6) :
1 à 2 biscuits par jour en plus de vos apports recommandés en produits Protéifine
En phase d'équilibre (phase 7) :
1 à 2 biscuits par jour sans craindre d'excès en glucides

Astuce

Pratique : les biscuits sont présentés en emballage individuel pour les emporter partout avec vous…
Croquant : vous pouvez morceler le biscuit DP de la saveur de votre choix et l'ajouter à un entremets ou un dessert saveur yaourts aux fruits Protéifine.

Valeurs nutritionnelles en g par biscuit de 25 g

1 Palets Amande
Protides : 9.25 – Lipides : 4.26 – Glucides: 3 dont sucres : 0.75
1 Palets orange
Protides : 9.25 – Lipides : 4.26 – Glucides : 3 dont sucres : 0.75
1 Palet aux Pépites de Chocolat
Protides : 9.25 – Lipides : 4.25 – Glucides : 3 dont sucres : 0.5

• Gressins : Nature – À l'origan (boîtes de 20 unités ou 2 sachets individuels de 50 g)

Conseils d'utilisation

En phase de diète stricte et mixtes (phases 1 - 2 - 3) :
• 2 gressins (10 g) par jour en plus de votre apport recommandé en produits Protéifine.
• 6 gressins (30 g) à la place d'un produit Protéifine.
En phase de transition (phases 4 - 5 - 6) :
• 2 à 6 gressins (10 à 50 g) par jour en plus de vos apports recommandés en produits Protéifine.
En phase d'équilibre (phase 7) :
• 1 à 10 gressins (5 à 50 g) par jour sans craindre d'excès en glucides.

Astuce

Apéritif : les gressins Protéifine sont une idée originale en remplacement des biscuits salés apéritifs traditionnels.

Valeurs nutritionnelles en g par sachet de 10 gressins ou 50 g

1 Gressins nature
Protides : 26.95 – Lipides : 6.2 – Glucides: 4.53 dont sucres : 1.53
1 Gressins à l'origan
Protides : 25 – Lipides : 7 – Glucides : 6.5 dont sucres : 1

• Snacks Parmesan (boîtes de 3 sachets individuels de 10 snacks de 50 g)

Conseils d'utilisation

En phase de diète stricte et mixte (phases 1 - 2 - 3) :
• 2 snacks (10 g) par jour en plus de votre apport recommandé en produits Protéifine
• 10 snacks (50 g) à la place d'un produit Protéifine.
En phase de transition (phases 4 - 5 - 6) :
• 2 à 10 snacks (10 à 50 g) par jour en plus de vos apports recommandés en produits Protéifine
En phase d'équilibre (phase 7) :
• 1 à 10 snacks (5 à 50 g) par jour sans craindre d'excès en glucides

Astuce

Apéritif : les snacks Parmesan Protéifine sont une alternative saine et savoureuse aux biscuits apéritifs salés traditionnels.

Valeurs nutritionnelles en g par sachet de 10 snacks ou 50 g

1 Snacks parmesan picto phase 1
Protides : 18.5 – Lipides : 10.5 – Glucides: 4.5 dont sucres : 1

LA CARTE DES ACCOMPAGNEMENTS HYPOCALORIQUES PRÊTS À L'EMPLOI

- Sauce Carbonara
- Sauce Tomate Basilic
- Coulis Abricot
- Coulis Caramel
- Coulis Fruits rouges
- Coulis Orange
- Coulis Chocolat
- Lait
- Edulcorant

• Sauces salées (boîtes de 10 sachets)

Préparation : à déguster chaud
Versez le contenu du sachet dans un petit récipient et placez dans le micro-ondes, puissance moyenne pendant 1 minute. Mélangez à la préparation de votre choix (pâtes, légumes, etc.).

Conseils d'utilisation

Les sauces hypocaloriques prêtes à l'emploi peuvent s'utiliser avec toutes les préparations Protéifine de votre choix, de une à deux fois par jour, sans perturber le régime.

• Lait Protéifine (boîtes de 10 sachets)

Conseils d'utilisation

Le Lait Protéifine, prêt à l'emploi, peut s'utiliser de une à deux fois par jour sans perturber le régime, avec une boisson chaude de votre choix (café, thé, infusion, etc.).

Astuce

À partir de la phase 2, vous pouvez utiliser l'équivalent de 5 sachets de Lait Protéifine, soit 100 ml, pour reconstituer, en remplacement de l'eau, un sachet Protéifine de votre choix (exemple : entremets, flans, crèmes céréales, desserts saveur yaourt, etc.).

• Edulcorant (boîtes de 40 sticks)

Conseils d'utilisation

L'édulcorant Protéifine peut s'utiliser, sans perturber le régime, dans toutes les préparations Protéifine et toutes les boissons chaudes de votre choix (café, thé, infusion, etc.)

• Coulis : Fruits – Chocolat – Caramel : (boîtes de 10 sachets)

Conseils d'utilisation

Les coulis hypocaloriques prêts à l'emploi peuvent s'utiliser avec toutes les préparations Protéifine de votre choix, de une à deux fois par jour, sans perturber le régime.

Astuce

Vous pouvez chauffer le coulis chocolat, **au micro-ondes,** puissance moyenne 1 minute et ajouter sur un sorbet Protéifine (exemple : sorbet Orange – Ananas Protéifine, recette page 28).

Notes
- L'édulcorant Protéifine est sans aspartame ;
- Un stick suffit pour l'équivalent de 50 ml de boisson chaude.
- Polyols : une consommation excessive de plus de 6 sticks par jour peut entraîner des troubles laxatifs..

Valeurs nutritionnelles en g par unité

1 Sauce Carbonara
Protides : 1.1 – Lipides : 1.1 – Glucides : 1 dont sucres : 0.8

1 Sauce Tomate Basilic (formulation modifiée)
Protides : 0.6 – Lipides : 0.1 – Glucides : 1 dont sucres : 0.1

1 Coulis Abricot
Protides : 0.1 – Lipides : 0 – Glucides : 1.7 dont sucres : 1.3

1 Coulis Fruits rouges
Protides : 0.1 – Lipides : 0 – Glucides :1.5 dont sucres : 1

1 Coulis Orange
Protides : 0 – Lipides : 0 – Glucides : 1.6 dont sucres : 1.1

1 Coulis Caramel
Protides : 0 – Lipides : 0 – Glucides : 0.5 dont sucres : 0.5

1 Coulis Chocolat
Protides : 0.7– Lipides : 0.2 – Glucides : 0.2 dont sucres : 0

1 Lait Protéifine
Protides : 1 – Lipides : 0.6 – Glucides : 0.9 dont sucres : 0.9

1 Edulcorant
Protides : 0 – Lipides : 0 – Glucides : 0 dont sucres : 0, dont polyols : 2.9

LES FORMULES PANACHÉES ET LE PACK DÉCOUVERTE 1ÈRE COMMANDE

Présentation :

Boîtes Protéifine composées de 5 sachets de saveurs différentes ou de 7 barres de saveurs différentes, permettant de découvrir l'ensemble des saveurs de la carte Protéifine. Retrouvez nos 9 propositions sur le bon de commande aux Formules panachées !

Composition : Formules panachées Protéifine

- **POTAGES :** 1 crème d'asperges croûtons, 1 gazpacho, 1 crème de légumes, 1 crème de pommes de terre - poireaux, 1 crème de tomates.
- **POÊLÉES :** 1 crêpe bacon fromage, 1 crêpe jambon SPL, 1 omelette fines herbes, 1 omelette bacon fromage, 1 omelette méditerranéenne.
- **ENTREMETS :** 1 chocolat, 1 caramel, 1 vanille, 1 poire chocolat, 1 praliné noisette SPL.
- **CRÈME CÉRÉALES :** 2 crèmes céréales, 2 crèmes céréales cacao, 1 céréale pomme cannelle.
- **CRÊPES SUCRÉES :** 1 crêpe orange, 1 crêpe chocolat SPL, 1 crêpe vanille, 2 pancake.
- **GOURMANDISES :** 1 crème tarte au citron, 1 cheesecake fruits rouges, 1 crème confiture de lait, 1 flan caramel, 1 mousse au chocolat.
- **YAOURTS AUX FRUITS :** 2 yaourts fraise, 2 yaourts poire stracciatella, 1 yaourt banane éclats de noisette.
- **BOISSONS :** 2 boisson cacao, 1 boisson cappuccino, 1 boisson cacao coco, 1 boisson orange ananas.
- **BARRES ENROBÉES CHOCOLAT :** 1 chocolat blanc banane, 1 chocolat blanc citron, 1 chocolat blanc pêche, 1 chocolat lait chocolat, 1 chocolat lait vanille, 1 chocolat noir cacao, 1 chocolat noir coco.

Le pack découverte 1ère commande

Le premier contact, c'est celui qui reste...Face à la grande variété des saveurs et textures Protéifine, nous savons qu'il est souvent difficile de choisir... surtout quand on est au début du régime, que tout semble si nouveau... et qu'on n'a pas encore goûté à Protéifine. Pour vous aider à découvrir les différentes cartes et à vous y repérer, nous souhaitons vous offrir une sélection soigneusement confectionnée de nos produits les plus appréciés.
Grâce à cette formule économique, vous pourrez aisément faire le tour de la gamme Protéifine et, à partir de là, commencer à repérer les produits qui vous font craquer...

Présentation :
Ce pack vous propose 56 repas Protéifine pour votre 1ère commande soit :

- **en phase de régime strict – phase 1**, avec 4 produits Protéifine par jour, pour 14 jours
- **en phase de régime mixte – phase 2**, avec 3 produits Protéifine par jour, pour 18 jours
- **en phase de régime mixte – phase 3**, avec 2 produits Protéifine par jour, pour 28 jours.

Composition du Pack Découverte Protéifine – 1ère commande
8 boîtes panachées de 5 sachets (boissons, entremets, crème céréales, crêpes, gourmandises, yaourts aux fruits, poêlées, potages),1 boîte panachée de 7 barres (barres enrobées chocolat), 1 boîte artisanale Tagliatelles, 2 boîtes de risottos (2 risottos poulet provençal, 2 risottos champignons), 1 plat cuisiné prêt à l'emploi (salade mixte taboulé au poulet),1 plat cuisiné pour micro-ondes (Torsadines Bolognaise), 2 semaines de menus Protéifine régime strict - phase 1, 1 shaker.

La composition des boîtes panachées et de la boîte Pack découverte est susceptible de modifications par les Laboratoires Ysonut.

9. AU QUOTIDIEN DANS VOTRE CUISINE

Les ustensiles nécessaires

- Autocuiseur vapeur ou système Wok (pour la cuisson des légumes)
- Cuillères en bois
- Fouet à main ou électrique
- Mixeur
- Poêle à revêtement anti-adhésif
- Shaker Protéifine ou du commerce ou "maison"
- Moules ou plats individuels de cuisson

Conseils de préparation

- **Température :** pour les préparations Protéifine nécessitant l'ajout d'eau chaude, la température de l'eau doit être inférieure à 40° C. Cette consigne vaut d'autant plus pour l'utilisation du shaker. Une température trop élevée (voire à ébullition) aurait pour conséquences : des projections à l'ouverture du shaker, la dénaturation des protéines, la présen ce de grumeaux, etc. Pour les potages de légumes Protéifine, les boissons chaudes Protéifine ou Dynovance, il est préférable de reconstituer la préparation avec de l'eau froide et de chauffer au micro-ondes 1 à 2 minutes à puissance moyenne.

- **Mode d'emploi :** pour bien réussir vos préparations Protéifine, Dynovance et Sérovance, il est indispensable de suivre et respecter le mode d'emploi spécifique indiqué sur l'emballage du produit.

En cas de panne de produits PROTÉIFINE®

De façon très ponctuelle, pour faire face à un imprévu, vous pouvez (pas plus de 2 jours consécutifs !) remplacer 1 produit Protéifine par l'une des portions suivantes:

- 12 huîtres ou 10 langoustines ou 300 g de crevettes
- 150 g de tofu
- 150 g de poisson maigre (bar, cabillaud, colin, daurade, saint-pierre,…) ou 70 g de saumon ou truite fumés
- 150 g de volaille sans peau (dinde, pigeon, pintade, poulet)
- 150 g de veau ou lapin
- 3 blancs d'oeuf
- 100 g de jambon blanc dégraissé
- 75 g de fromage à pâte dure ou molle, allégé en MG.

Pour plus d'informations, notre service Diététique et nos conseillers(ères) sont à votre disposition.

Les légumes dans la « journée Protéifine »

Les légumes autorisés varient en fonction des phases et cures Protéifine. On distingue :

- La liste des légumes à consommer "à volonté",
- La liste des légumes à consommer avec modération, pour lesquels une notion quantitative est mentionnée.

À volonté

En toute phase

brocolis, céleri branche, champignons, chayotte ou chou chinois, chou-fleur, chou vert, concombre, cornichon, courgettes, crambe maritime, cresson, endive, épinards, germes de soja, mâche, macissis, oseille, pâtisson, poivron vert, pourpier, radis, salades (toutes les variétés).

Avec Modération

En Phase 1 et sur avis médical : ½ assiette
En Phases 2 - 3 - 4 : ½ assiette
En Phases 5 et 6 : 1 assiette

asperges, aubergines, bettes, cardons, céleri rave, chou de Bruxelles, chou rouge, courge, fenouil, haricot vert, navet, oignon, pissenlit, piment vert, petits pois, poireau, poivron jaune, poivron rouge, potiron, rutabaga, salsifis, tomate.

10. LES SEMAINIERS PROTÉIFINE – PHASE 1

Nous vous suggérons un exemple de menu pour une semaine en régime strict – phase 1 avec les produits Protéifine (indiqués par P) ou Dynovance / Sérovance, pour chaque jour de la semaine et pour les 4 repas de la journée.

Les collations de milieu de matinée et de soirée en phase de régime strict sont facultatives et restent à l'appréciation de chacun. Le Lait Protéifine et l'Édulcorant Protéifine peuvent s'ajouter à tout moment de la journée pour accompagner une boisson chaude (café, thé, infusion,…).

PHASE 1	Petit-déjeuner	Matinée	Déjeuner	Goûter	Dîner
Lundi	3 Toasts Protipain® et coulis de fruits (P)	Boisson prête à consommer : 1 Cacao Express (P)	Poêlée de champignons et courgettes Omelette fines herbes (P)	Entremets Café (P)	Salade verte et radis Crème de poireaux (P)
Mardi	Dynovance® Boisson cacao	Crème céréales (P)	Salade d'endives 1 plat cuisiné : Poulet à la basquaise (P)	1 Palet « pépites au chocolat » (P)	Brocolis vapeur Riz au lait et coulis caramel (P)
Mercredi	3 Toasts Protipain® chocolat (P)	Dessert saveur Yaourt Banane éclats de noisettes (P)	Mâche et Germes de soja en salade Crêpe chocolat et coulis chocolat (P)	Sérovance® Barre Chocolat Blanc - Orange	Salade verte et poivrons verts Crème de tomates (P)
Jeudi	Boisson Cacao Coco (P) 1 Toast Protipain® et coulis de fruits(P)	Diet'up Thé Pêche (P)	Poêlée d'épinards 1 plat cuisiné : omelette pommes de terre – poivrons (P)	1 Palet Amande (P)	Salade de concombres Crêpe Bacon Fromage (P)
Vendredi	Crème prête à l'emploi : 1 crème dessert chocolat (P)	Crème tarte citron (P)	Courgettes grillées Risotto crevettes (P)	1 Barre enrobée Chocolat Noir Cacao (P)	Têtes de chou-fleur curry à la vapeur Crème d'Asperges (P)
Samedi	6 Gressins (P) et Coulis de Fruits (P)	Diet'up Orange (P)	Salade de radis et laitue 1 plat cuisiné : Torsadines bolognaise (P)	Sérovance® Crème Crousti-Cacao	Poêlée d'épinards aux épices Soupe du pêcheur - croûtons (P)
Dimanche	Dynovance® Boisson Orange - Ananas	Crème Céréales Pomme Cannelle (P)	Papillotes de chou-fleur et chou aux herbes de Provence 1 plat cuisiné : Paëlla (P)	1Palet Orange (P)	Salade mixte de champignons – cornichons – endives Crêpe orange (P)

10. LES SEMAINIERS PROTÉIFINE – PHASE 2

Nous vous suggérons des exemples de menu pour une semaine en régime mixte – phase 2 avec les produits Protéifine (indiqués par P) ou Dynovance / Sérovance.

Les collations de milieu de matinée et de soirée sont facultatives et restent à l'appréciation de chacun.
Le Lait Protéifine et l'Edulcorant Protéifine peuvent s'ajouter à tout moment de la journée pour accompagner une boisson chaude (café, thé, infusion,…).

PHASE 2	Petit-déjeuner	Matinée	Déjeuner	Goûter	Dîner
Lundi	Prêt à l'emploi : 1 crème dessert chocolat (P)	Diet'up cappuccino (P)	Salade de tomates Escalope de volaille poêlée au curry	Sérovance® Barre Chocolat Blanc - Orange	Salade de concombres Soupe de poule au pot (P)
Mardi	Dynovance® barre chocolat au lait Toffee	6 Gressins à l'origan (P)	Salade d'asperges plat cuisiné : saumon aux légumes (P)	Diet'up Cacao (P)	Cresson en salade Filet de poisson en papillote de fenouil
Mercredi	3 Toasts Protipain® chocolat (P)	boisson prête à consommer : 1 Cacao Express (P)	Poêlée d'épinards Steak grillé	Barre enrobée Chocolat Blanc Citron (P)	Salade de poireaux vinaigrette Soupe du pêcheur - croûtons (P)
Jeudi	Dessert saveur Yaourt fraises (P)	1 palet Amande (P)	Omelette méditerra-néenne (P) Poêlée de haricots verts à l'ail	Flan Caramel (P)	Salade de concombres Dos de bar grillé aux herbes sur lit d'algues
Vendredi	3 Toasts Protipain® et coulis de fruits (P)	Diet up Vanille (P)	Poivrons verts et rouges grillées Tranche de rôti de veau	Sérovance® Entremets Café	Potage maison au potiron Risotto poulet provençal (P)
Samedi	Dynovance® Boisson Chocolat	Crème Céréales (P)	Salade verte Tagliatelles sauce tomate basilic (P)	Snacks Parmesan (P)	Salade champignons – endives Assiette de fruits de mer (12 huîtres) - 1 toast Protipain® (P)
Dimanche	Crème céréales cacao (P)	1 Palet Orange (P)	Salade verte Pintade rôtie Choux de Bruxelles	Boisson Cacao (P)	Aubergines et poivrons verts grillés Crêpe bacon Fromage (P)

11. LES CONSEILS DU NUTRITIONNISTE POUR RESTER MINCE ET EN BONNE SANTÉ

1. Le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner doit représenter au moins le quart de la ration calorique journalière. En effet, cette prise alimentaire "mal nommée" (repas du matin ou simplement déjeuner conviendraient mieux) a pour but de rompre le jeûne de la nuit mais aussi d'apporter de l'énergie pour l'activité journalière
... ainsi que les protéines matinales dont nous avons besoin pour fabriquer nos neuromédiateurs et partir en forme.
D'autre part, il a été démontré que c'est une condition essentielle pour n'avoir ni faim ni envies en milieu de journée.
Indispensable pour la stabilité du poids.

2. Au restaurant

Composez vous-même votre repas en optant pour la carte traditionnelle et en évitant les plats du jour préparés avec des sauces.
Evitez de manger du pain en attendant les plats.
Evitez absolument les alcools à l'apéritif.
Privilégiez un accompagnement de légumes ou pâtes à un accompagnement de frites.
Il est préférable de s'arrêter avant le dessert ou demander un fruit.

3. Invitation à un repas gastronomique

Si vous êtes invité et craignez qu'il vous sera difficile de résister à un repas agréable, prenez un produit Protéifine juste avant de partir de chez vous. Vous aurez ensuite beaucoup moins faim et vous mangerez moins. N'hésitez jamais à dire « non, merci » !
Si toutefois vous avez « craqué », n'oubliez pas le lendemain de corriger sans plus attendre avec des produits Protéifine.

4. Apéritifs, cocktails …

- Vous invitez…Composez des amuse-bouches originaux et diététiques avec des tomates cerises, des dés de pomme et de fromage, des produits Protéifine gamme artisanale (gressins, snacks parmesan,...).

- Vous êtes invité(e)…Privilégiez une coupe de champagne ou un verre de vin à n'importe quelle autre boisson alcoolisée ou orientez vos choix vers les jus de tomates, eaux minérales,…Et UNE seule coupe !

5. Déjeuner sur le lieu de travail

L'erreur serait de ne rien manger !
L'idéal est d'emporter un repas équilibré préparé chez vous et facile à transporter, froid ou à réchauffer.
Si cela est impossible, prenez un produit PROTÉIFINE (prêt à l'emploi, très pratique) et complétez par une salade ou un fruit frais.

6. Le « plateau Télé »

C'est à éviter !
Il est très important de préserver la valeur conviviale du dîner, ce repas devant être un moment de rassemblement et de partage en famille.
Si néanmoins vous souhaitez vous installer devant le poste télé, préparez-vous un repas équilibré et veillez à manger lentement.
Si vous devez absolument « grignoter », préférez un produit Protéifine (gressins ,snacks,…).
Et n'oubliez pas que ce que l'on grignote en regardant la télé est en général monstrueusement riche en calories !

Quelques exemples :	Valeur en Kilocalories pour 100 grammes de produit
Barres chocolatées du commerce	**450 à 490**
Chips	**500**
Amandes & Cacahuètes	**580**
Pistaches et Noix de cajou	**600**
Noisettes & Noix	**650 - 680**

C'est édifiant et, espérons-le, dissuasif !!!

12. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES INOVANCE®

Inovance®

Au cours des régimes protéinés Protéifine, afin d'éviter toute carence, il est indispensable de recourir à une complémentation micronutritionnelle.

Lors des régimes Strict et/ou Mixtes (phases 1, 2, 3)

- Indiqués pour compenser les carences d'apport et les pertes augmentées, éviter les crampes, assurer l'équilibre ionique : Vitamines Minéraux, Potassium, Calcium, NaCl ….
- Selon les indications de votre médecin : Oméga 3 - Oméga 6, Hépatique, Probiotiques.

Lors des phases de Transition (phases 4, 5, 6)

- Pour continuer la perte de poids en bonne santé: Vitamines Minéraux, Oméga 3 - Oméga 6, Draineur,....

Lors de l'Alimentation diététique (phase 7)

- Pour favoriser et accompagner le changement de composition corporelle après le régime, il est recommandé de pratiquer une activité physique et de faire une cure de 2 mois avec :
  - CLA (pour diminuer encore la graisse abdominale et stabiliser le poids),
  - Draineur et Probiotiques (pour mieux assimiler les aliments et les nutriments).

Les compléments alimentaires Inovance participent d'une nutrition équilibrée et chronobiologique. Leur formulation privilégie :

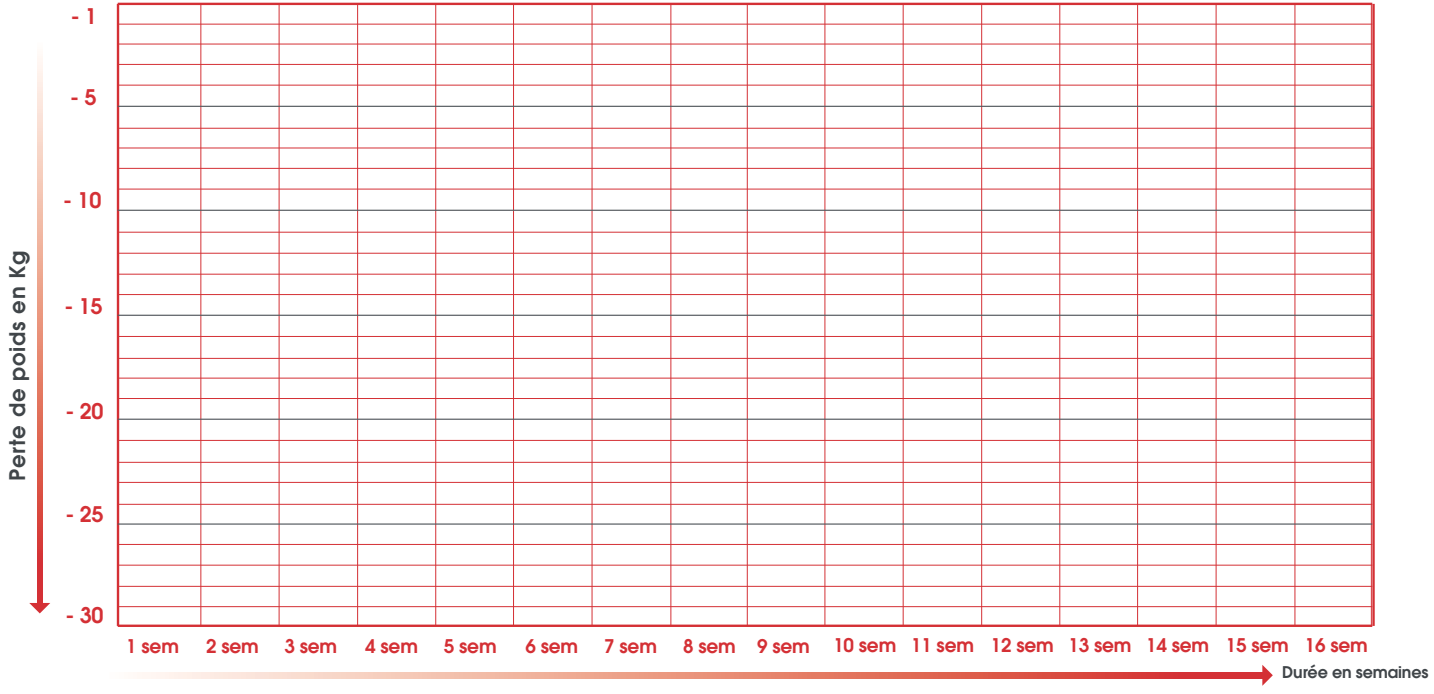
- des ingrédients d'origine naturelle,
- l'association d'hydrolysats de protéines naturelles pour éviter les interactions et favoriser l'assimilation,
- des dosages nutritionnels, c'est-à-dire correspondant aux besoins naturels optimaux et sans aucun risque de toxicité,
- des conseils d'horaires de prise conformes aux données les plus récentes de la chronobiologie nutritionnelle pour une action physiologique encore optimisée,
- des procédés de protection des principes actifs parmi les plus modernes : emballage sous blister, micro-encapsulation, process exclusif d'épuration et de conservation des huiles, etc.
- absence de colorants et d'édulcorants controversés…

Demandez conseil à votre médecin…

13. SUIVI DES RÉSULTATS PROTÉIFINE®

Programme suivi par : _____ Âge :_____ Taille :_____

Poids de départ : _____ Poids souhaité :_____ Durée du régime : _____



14. EN PRATIQUE : COMMANDES ET LIVRAISONS

Chez Ysonut, nous savons que suivre un régime, ce n'est pas toujours facile... C'est pour cela que nous mettons en oeuvre tous nos moyens afin de vous évitez les démarches inutiles et vous simplifier ainsi l'obtention des produits Protéifine.

Pour vous aider, où que vous soyez, à réussir votre perte de poids dans le confort et en toute sécurité.

Voici donc l'éventail de formules que nous vous proposons :

1- MODES DE COMMANDE

En France métropolitaine :

Toute commande reçue et enregistrée avant 15h30 (du lundi au vendredi), est traitée et expédiée le jour même (hors samedi, dimanche et jours fériés). [1]

- **Téléphone** : Composez le 0 825 825 455 ou, depuis l'étranger, le 00 34 972 559 300. Nos conseillers (ères) sont à votre écoute du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30.
- **Télécopie** : Composez le 0 825 890 800 ou, depuis l'étranger, le 00 34 972 516 159. Faxez votre bon de commande dûment rempli (coordonnées de livraison et de facturation, quantités par référence, N° de carte bancaire, date d'expiration et numéro de contrôle indiqué par les 3 chiffres au dos de votre carte bancaire). Pensez à joindre votre attestation médicale.
- **Courrier** : Adressez votre bon de commande accompagné de votre attestation médicale et du règlement à : Laboratoires YSONUT - BP 29008 - 66963 PERPIGNAN CEDEX 9.
- **Internet** : Découvrez notre Boutique On-Line sur le site web des Laboratoires Ysonut, ***www.ysonut.com***

Les délais d'acheminement de votre courrier jusqu'à nos services conditionnent la rapidité de traitement de votre commande... Pensez-y afin de ne pas vous trouver en "rupture" de produits !

ATTESTATION MÉDICALE :

Attention ! Les commandes de produits Protéifine nécessitent une attestation médicale d'aptitude à suivre un régime à base de produits protéinés.

FAITES-NOUS PARVENIR VOTRE ATTESTATION MÉDICALE EN MÊME TEMPS QUE VOTRE COMMANDE PAR :
- **e-mail sur : info@ysonut.com**
- **télécopie au : 0 825 890 800**
- **courrier à :**

Laboratoires Ysonut
BP 29008 - 66963 PERPIGNAN Cedex 9

ou

Laboratoires Ysonut
C/Holanda, 16 – Polígono Industrial Recinto Ferial
17600 FIGUERES (Espagne)

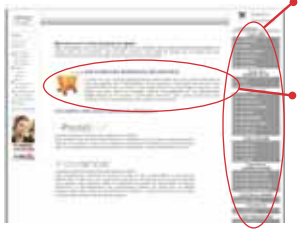
[1] Sauf en cas de force majeure ou si les instructions pour effectuer la commande ne sont pas respectées.

Pour commander vos produits, rien de plus simple. Suivez les instructions ci-après :

1- Accédez à la Boutique à partir de la page d'accueil du site (www.ysonut.com)

Cliquez sur ce lien

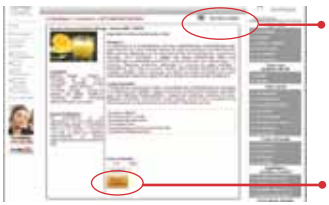
2- Choisissez les produits que vous souhaitez commander



Choisissez les produits qui vous intéressent parmi les différentes "cartes" de la gamme Protéifine

Vous êtes également informé/e de la nécessité, pour certains produits, de présenter une signature numérique. La procédure pour en obtenir une vous est clairement indiquée.

3- Ajoutez chaque produit au panier et finalisez votre commande



Une fois tous vos produits sélectionnés, cliquez sur « Voir mon panier » pour avoir le récapitulatif des produits choisis et finaliser votre commande sécurisée par carte bleue.

Ajoutez chaque produit au panier

*** Si le produit sélectionné nécessite une prescription médicale :**

Si vous avez déjà un compte, vous pourrez vous identifier pour continuer la commande du produit

Si vous n'avez pas de compte, vous devrez introduire votre signature numérique

Procédez ensuite, comme indiqué, à la finalisation de votre commande

2- MODES DE LIVRAISON

- **En France métropolitaine exclusivement**, vous avez le choix entre 2 modes d'expédition :
  - Livraison en 24h ouvrées du lundi au vendredi, en Chronopost professionnel ou domicile.
  - Livraison en 48h ouvrées, en Colissimo suivi.
  - Contre-remboursement (merci de nous contacter pour plus de renseignements).

- **Pour la Corse** : envoi en Colissimo.

- **Aux Antilles** : en Guadeloupe, notre centre Ysonut vous accueille :

Ysonut Antilles - 1er étage galerie de Houelbourg - Z I Jarry
97122 Baie Mahault / Tel 0590 25 99 40 - Fax 0590 25 99 50
E Mail : ysonut-antilles@wanadoo.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17h 30
Le samedi de 9h à 13h

- Pour le reste des localisations, merci de bien vouloir nous contacter.

Merci de la confiance que vous placez dans nos produits et services.

Nous travaillons tous les jours en collaboration avec votre médecin pour vous rendre la perte de poids plus saine et agréable.

Laboratoires Ysonut, solutions intégrales en nutrition médicalisée

—Protéifine®—

Siège social :
C/Provença, 286-288, 1º , 2ª
08008 Barcelone - ESPAGNE
Tél. 0 825 825 455 (00 34 972 55 93 00)
Fax. 0 825 890 800 (00 34 972 516 159)
Internet : www.ysonut.com
e mail : info@ysonut.com

LABORATOIRES YSONUT
BP 29008 - 66963 PERPIGNAN Cedex 9

YSONUT
La Rythmonutrition

ADP021 - ST - Edition 03/2009 - Edition 03/2009 - Photos non contractuelles - Tous droits réservés -
Reproduction même partielle strictement interdite selon les articles L.122-4 et L-135-2 du Code de la Propriété Intellectuelle"

NIF : B61741112 - Nº RSIPAC 40.07044/CAT - 26.0615B/CAT